SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°174 • MARS – AVRIL 2010 • 4,90 €

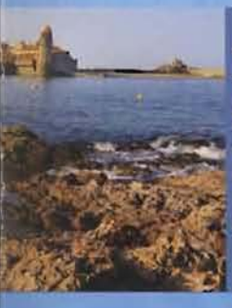
75 recettes de saison

La folie CHOCOLAT

On aime tous les crumbles

RISOTTOS LES TRUCS POUR LES RÉUSSIR

LES RÔTIS La nouvelle tendance



Pyrénées
BALADES ENTRE MER ET MONTAGNE

Bombay
LIVRAISON EXPRESS DES DÉJEUNERS

Venise
LA LAGUNE, UN ÉCRIN D'ÎLES

Edition Huber Burda

T 05377 - 174 - F: 4,90 € - RD

Sommaire

SAVEURS N°174 – *mars-avril 2010*

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances ... p. 6 **Pâques** ... p. 10 **Sur le feu** ... p. 12 **La table du mois** ... p. 16 **Restos et bistrots** ... p. 18 **Chez mon caviste :** les bières ... p. 20 **Mise en bouche :** rillettes de poissons fumés ... p. 24

CUISINER

GOURMET EN COUVERTURE

Les rôtis Le principe de la rôtissoire remonte à l'homme préhistorique! Depuis, son utilisation a certes évolué, mais le plaisir des carnivores reste le même! ..... p. 26

EN PRATIQUE EN COUVERTURE

Crumbles Une miette par-ci, une miette par-là... en version salée ou sucrée... On se ressert toujours .... p. 36

LES IMPRÉVUS DE MARINE

Galette poireau-pomme de terre et moelleux pommes-raisins-amandes Pas de doute, on va encore bien se régaler sans faire trop d'efforts! ..... p. 42

ZOOM

Le poivre vert du Penja Cette jolie baie, cultivée au Cameroun, vient donner de la saveur à nos plats .... p. 47

CUISINE DE CHEF

Bar aux olives et fenouil fondant Lever un filet, préparer son propre fumet, voilà des étapes qu'on va enfin réussir avec le chef de l'École Ducasse..... p. 50

BONNES FEUILLES EN COUVERTURE

Risotto bellisimo On l'oublie souvent, mais le risotto se décline à l'infini. La preuve avec ce livre..... p. 52

BOÎTE À ÉPICE

Le shichimi Au Japon, il trône sur toutes les tables. Ici, vos pâtes ou vos légumes l'apprécieront aussi ..... p. 56

UN PRODUIT

La feuille de gélatine Elle donne du maintien à beaucoup de plats. Mais qui est-elle réellement? ... p. 58

PLEINE SAISON

La poire Angélys Dernière-née des poires d'hiver, elle combine peau rugueuse et chair fine et juteuse..... p. 60

LE PLAT DU SAMEDI

Le curry de porc et patate douce ..... p. 62

SOMMAIRE numéro 174

RECEVOIR

MENUS DE SAISON

Variations gourmandes 2 entrées + 2 plats + 2 desserts à combiner pour des repas faciles à préparer et bons à déguster ..... p. 64

GOÛT D'AILLEURS

Bouchées japonaises En petites quantités, avec des textures soyeuses et des couleurs raffinées, faites voyager vos convives au pays du Soleil Levant ..... p. 70

DÉCO GOURMANDE EN COUVERTURE

Le chocolat Pâques sonne bientôt, l'excuse toute trouvée pour avouer sa chocolamania ..... p. 76

PORTRAIT

Jean Sulpice À 2 300 mètres, le chef le plus haut de France travaille avec rigueur une cuisine libre .....p. 81

LE DESSERT DU DIMANCHE

Gâteau aux agrumes ..... p. 86

p. 35

p. 48

p. 108

p. 107

VOYAGER

VOYAGER EN COUVERTURE

Pyrénées orientales Entre mer et montagne, laissez-vous séduire par des paysages enchanteurs..... p. 88

MADE IN

Noix de macadamia En Australie, l'automne commence, et avec lui débute la récolte des noix ... p. 98

LE HAUT DU PANIER

Citron de Menton Du soleil dans votre assiette et un parfum qui embaume la cuisine ..... p. 102

VOYAGER EN COUVERTURE

La lagune de Venise Et si on partait à la découverte de ces îles où poussent les produits que l'on retrouve ensuite sur les bonnes tables de la ville enchantée..... p. 108

VIGNOBLE

Saint-Nicolas-de-Bourgueil L'appellation a toutes les caractéristiques pour faire de bons vins rouges ..... p. 118

CARNET DE VOYAGE EN COUVERTURE

Bombay Un système de livraison des repas au bureau, unique au monde ..... p. 124

COCKTAIL

Parisian mojito ..... p. 128

GARNITURES

Abonnez-vous et profitez de notre offre ... p. 21 **Carnet d'adresses** ... p. 129 **Index des recettes du numéro** ... p. 130

Ce numéro comporte un encart FAE (6,51 g), un encart Turquie (29 g) destinés aux abonnés, et un annuaire FFCA, collé en page 3 (73 g) pour la vente au numéro.

Cuisines *et* tendances

Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron, Marine Labrune et Emma Zrour.

1/ Hola Des plateaux pour apéritifs qui donneront un avant-goût de l'été, de l'apéro entre amis et des vacances ensoleillées… *Luz, Geneviève Lethu. Plats rectangulaires, 29 € (les 2). Assiettes à tapas, 24,90 € (les 6).*

2/ Comme les grands! Un plateau-repas ludique et pratique pour faire découvrir aux petits gastronomes en herbe le plaisir de manger seul ! *Happy face, Fnac éveil & jeux. 25 €.*

3/ Irrésistible Prenez garde, aussitôt ouvert, il vous sera impossible de refermer le pot ! Avec un petit gâteau ou à la cuillère, la crème de citron vous fera succomber… *Lemon Curd, Albert Ménès. 6,37 €.*

4/ Delizioso La petite gourmandise idéale pour accompagner le café (ou même sans café !) : ce petit sablé au doux arôme de fleur d'oranger ne restera pas longtemps dans son sachet ! *Dolcetti, Nespresso. 16 € les 2 paquets de 200 g.*

5/ Un quatuor de choc Vous connaissiez la centrifugeuse Duo (centrifugeuse, smoothie-mix, presse-agrumes) ? La voici aujourd'hui, dotée d'un quatrième élément : le coupe-légumes pour râper et émincer fruits et légumes. *Duo Salad & Juice, Magimix. 350 €.*

6/ Design à petit prix Un presse-citron qui a enfin résolu le problème que nous rencontrons tous : comment empêcher les pépins et la pulpe de tomber dans le jus. Les célèbres jumeaux du design anglais ont apporté la solution en y ajoutant une coupelle filtrante qui ne laisse rien passer. *Presse-citron, Joseph Joseph. 10 €.*

7/ Comme un pro Rivalisez de génie avec les grands maîtres pâtissiers et réalisez vous-mêmes vos macarons grâce à ce kit comprenant un cul-de-poule, un tamis, une maryse, une feuille de cuisson réutilisable, une douille unie, une poche en coton et une fiche-recette. *Kit Macarons, De Buyer. 49 €.*

8/ Juste ce qu'il faut! Créée en association avec Laurence Salomon, chef et naturopathe, cette purée 100% naturelle ne contient que ce qu'il nous faudrait pour la cuisiner nous-même. *Purée de haricots blancs, Bjorg. 2,88 € (le sachet de 250 g). En GMS.*

9/ À croquer Un vent de fraîcheur et de gaieté dans vos préparations culinaires avec ses nouveaux batteur-mixeur-plongeant. *Batteur, Bamix. 149,50 € (avec 4 disques).*

10/ Grillades gourmandes On vous le dit et on vous le répète : le rôti est de retour ! Des effluves exquis de viandes bien grillées sortent de cette magnifique rôtisserie et sa cuisson à la broche. Moderne et spectaculaire, elle est dotée des derniers raffinements technologiques. *Flamberge Centenaire, La Cornue. 8 945 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Cuisines *et* tendances

1/ Régressif D'accord, ce n'est pas si compliqué de les faire soi-même. Mais quand on a une envie, là, comme cela, rien de mieux que d'ouvrir la porte du réfrigérateur et d'y trouver ces œufs à la neige qui méritent leur place au frais, chez nous ! *(Œufs à la neige, Bonne Maman, 1,99 € (les 2 pots de 100 g). Au rayon frais.*

2/ Sandwich maison Ne vous fiez pas aux apparences, ce four n'a rien de classique ! Il vous facilitera la vie, surtout avec des ados à la maison ! Grâce à sa fonction toaster, préparez des paninis ou des sandwichs chauds tout au long de la journée. *Mini-four, Delonghi. 20 l, 5 fonctions. 179,99 €.*

3/ Pimpant Fidèles à leur graphisme coloré et bucolique, le talentueux trio de créateurs LZC récidive avec ce vase en céramique. *Bouteille/vase Anémones (hauteur 25 cm), LZC. 32 €.*

4/ Indispensable Spéciale dédicace à tous ceux qui coupent leur salade. Sa lame translucide et sa matière plastique éviteront le brunissement par oxydation des bords des feuilles. *Couteau, Zyliss. 4,80 €.*

5/ Sudiste Les olives cassées, vous connaissez ? Une vieille tradition pour les premières olives de l'année. Cueillies à la main, elles sont éclatées au marteau avant d'être plongées dans une saumure au fenouil. *Olives cassées Jean Martin, 4,90 €. En vente en GMS.*

6/ Thermos Pour n'être jamais à court de thé où que vous soyez, une jolie bouteille thermos dans laquelle on peut le faire infuser. *Bouteille thermos pour Georges Cannon. 49 € (300 ml).*

7/ I-design Un presse-agrumes silencieux et design pour vitaminer votre journée. *I-kitchen, Riviera & Bar. 60 €.*

8/ Arc-en-ciel Pour égayer l'heure du thé, ces bols en porcelaine colorés. *Bols Ming. 19 € pièce (11 cl).*

9/ Scoop Jusqu'à présent, l'huile de noix de qualité ne rimait pas avec bon marché. C'est maintenant le cas avec cette huile vierge obtenue par première pression. De quoi métamorphoser vos vinaigrettes et desserts notamment. *Huile vierge de noix, La Tourangelle. 5,50 € (500 ml).*

10/ Redescendez... de votre nuage avant de couper votre pain (ou d'autres ingrédients) sur ces planches à découper. *Caroline Gomez. À partir de 22 €.*

11/ Glaces à la carte Des glaces maison en un temps record ? Facile grâce à ce bloc réfrigérant qui, après avoir passé 24 h au congélateur, transforme en 10 mn du jus de fruit froid en véritables Esquimau. *Quick Pop Maker, en vente chez De Buyer. 49 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Idées à croquer

Par F. Falkehed et M. Labrune.

1

2

3

4

5

1/ Maxi tablette! Pas d'œuf ni de poule à l'horizon, mais effet ABSOLUMENT garanti avec cette tablette de 2,5 kg d'excellent chocolat, agrémenté de noix de macadamia, de pépites de framboises, de bananes séchées, que l'on retrouve dans les glaces de cette marque de qualité. À noter, la tablette peut s'acheter entière mais aussi en vrac. *Ben & Jerry's. La tablette entière de 2,5 kg : 49,90 €. Au poids : 27 € le kilo.* ***2/ Décoratif*** Difficile de ne pas craquer pour ce nain de jardin tout en chocolat blanc. Après l'avoir admiré, dévorez-le sans pitié ! *Jean-Charles Rochoux. De 45 à 115 €.* ***3/ Bonnes ondes*** Si le programme télé du soir ne vous dit pas grand chose, parions que celui-ci sera plus à votre goût ! *La Télé, Arnaud Delmontel. Sujet en chocolat blanc avec garniture, 400 g : 58 € env.* ***4/ Lumineuse!*** Même si elle ne se branche pas sur le courant, cette poule a de quoi illuminer vos papilles. *L'An-Poule, Jean-Paul Hévin. Sujet en chocolat noir garni de 410 g : 58,50 €.*

9 DE PÂQUES

6

7

5/ Pas si cloches! Elles cachent bien leur jeu ces cloches : sous leur enrobage de chocolat se cache une guimauve parfumée à la vanille. *Pierre Marcolini. 5,50 € la pièce.* ***6/ Rétro*** Sûr que cet œuf fera rêver plus d'un gourmand avec ses motifs sculptés dorés et sa garniture de chocolat noir ou lait… *Rêve de Pâques, Dalloyau. L'œuf de 20 cm : 80 €.* ***7/ Avant-garde*** Les amateurs de design pourront contempler cet œuf associant chocolat noir et au lait avant de le déguster. *Œuf très Choco, Lenôtre. 390 g, 15 cm : 89 €. Sur commande.* ***8/ Double cocotte*** La traditionnelle poule de Pâques n'a qu'à bien se tenir… bien au chaud dans sa cocotte, en chocolat elle aussi ! *La Cocotte en cocotte, À la Mère de Famille. 48 € l'ensemble.* ***9/ Généalogie*** Dans la famille lapin gourmand, je demande le père en chocolat noir, la mère en chocolat blanc et la fille en chocolat au lait. ! *Lapin OR Lindt, au chocolat noir, au lait ou blanc, de 50 g, 100 g et 200 g : 1,90 €, 3 € et 5,50 €. Lindt. En GMS.*

8

9

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Par F. Falkehed, S. Gendron, E. Zrour, A. Vigière d'Anval et E. Jary.

Corse/Seine

22 v'la les Corses ! A Lodhja, une enseigne, qu'on avait découverte à Calvi, arrive à Paris. C'est une caverne d'Ali Baba, si tant est que la coppa, l'échine de porc séchée, les figatelli (saucisses de foie de porc)... soient des trésors. Désormais l'Espagne et son jambon iberico n'ont qu'à bien se tenir, car cette charcuterie-là est sans doute la meilleure qu'on ait goûtée à ce jour. Au rayon épicerie, on trouve aussi brocciu, confitures, vins corses... et conformément à la mode actuelle, l'épicerie consacre aussi un espace dégustation avec assiette charcuterie-fromage et sandwichs à la commande. On aime.

A Loghja, 58, rue de la Montagne Sainte-Geneviève, 75005 Paris. Tél. : 01.44.07.05.74. 12 € la planche et 5 € le verre.

87 % des Français aiment la charcuterie (nous aussi !). Et plus de la moitié en consomment 2 à 5 fois par semaine. SONDAGE IPSOS.

Les caves coopératives font salon....

Pour la troisième année consécutive, les professionnels et amateurs sont invités à découvrir le travail des caves coopératives, à déguster les cuvées de ces dernières, sur l'ensemble des appellations françaises et étrangères, et à échanger avec ceux et celles qui les dirigent... tout cela à l'occasion du Salon International qui leur est dédié.

Salon International des plus belles caves coopératives, le lundi 15 mars, de 11 h 30 à 19 h, à l'Hôtel St-James & Albany, 202, rue de Rivoli, 75001 Paris. Entrée gratuite.

Achetez votre billet, le 24 mars, au Chalet des Îles, à Boulogne, pour écouter un concert de Hugh Coltman et Pacovolume tout en dégustant des tapas et cocktails au whisky Jameson.

Foodstock par Le Fooding. www.lefooding.com

Mon iPhone chéri

Photos DR.

« Accro ! Je ne pensais pas que cela m'arriverait mais mon application Saveurs, téléchargée sur mon iPhone, m'est devenue indispensable. Je choisis mes plats, je fais mon marché avec mes listes de courses, je mets mes recettes préférées en mémoire. Et summum : me voilà, à l'arrêt de bus, en train de faire glisser mon doigt sur l'écran pour "feuilleter" en mode aléatoire toutes ces belles photos. »

Application Saveurs à télécharger sur iTunes store (2,99 €).

RECETTES CAJUNS

La petite Tiana, qui vit à la Nouvelle-Orléans, rêve avec son père d'ouvrir un restaurant. Un jour, elle rencontre un prince qui a été transformé en grenouille. Le baiser de Tiana, qui devrait lui redonner son apparence humaine, produit un autre effet que celui escompté... Leurs aventures sont ponctuées de recettes cajuns. Gombos, beignets et Tabasco sont aussi les héros de ce dessin animé avec une réplique déjà culte du prince-grenouille : « Je ne sais pas émincer mais je sais danser. » Nos têtes blondes n'auront qu'à suivre pas à pas les recettes de ce livre pour savoir à la fois danser et émincer !

La Cuisine de Tiana, de Nicole Seeman. Ed. Hachette Pratique. 64 p., 7,90 €.

Du 5 au 7 mars

Le salon Choco' Croc de Strasbourg proposera démonstrations, expositions et concours autour de la douceur préférée des Français.

Du 19 au 29 mars

La Foire de Lyon se met à l'heure japonaise avec des ateliers gratuits, dont la confection de sushis et la préparation de la cérémonie du thé.

Médaillée

Première remise de médailles au Concours général agricole pour la saucisse de Morteau, lors du Salon agricole qui vient de se tenir, à Paris. Enfin, une reconnaissance pour la cousine de la Montbéliard !

Re[gourmandise]

Repérez les adresses dans votre région et dépêchez-vous de réserver ! Du 15 au 26 mars, la "France re[cuisinée]" remet le couvert. Des chefs de Châteaux et Hôtels Collection proposent à la carte un plat emblématique de leur terroir pour seulement 10 €. Une occasion en or pour découvrir notre patrimoine culinaire. Réservation par téléphone à partir de la liste des restaurants participant à l'opération sur le site www.chateauxhotels.com

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

Tourbe japonaise

Une récente dégustation à l'aveugle, réalisée sur les terres écossaises, donnait gagnant un whisky distillé à Taïwan, loin devant ses cousins des Highlands. L'attrait pour les whiskies asiatiques n'est pas nouveau. Ainsi, le nombre de bouteilles japonaises remportant les premiers prix ne cessent de croître. L'engouement en France commence à prendre de l'ampleur, à tel point qu'un lieu éphémère leur a dernièrement été entièrement dédié, à Paris. Une opération menée par La Maison du Whisky qui possède probablement la plus grosse collection de whiskies japonais. Que de raisons qui donneront envie aux curieux de se tourner vers le Soleil Levant pour en savoir plus... *www.whisky.fr*

Après le panier, le cabas

Cabas surprise toutes les semaines à la Grande Épicerie de Paris. Dès le premier jour du printemps, St-Môret propose un cabas rempli de légumes de saison, accompagné d'un livret de recettes correspondant et d'une barquette de St-Môret. Le cabas surprise se transforme en cabas garni avec tout ce qu'il faut pour préparer un plat. Tout y est, pour une somme modique (9 €).

1,960 milliard de sandwichs ont été mangés en 2009, en France !!! GIRA CONSEIL/SANDWICH&SNACK SHOW

AGENDA

Réservez dès maintenant un moment, le 13 avril, pour aller vous promener dans le patio du Plaza Athénée. Là seront regroupés tous les producteurs d'excellence choisis par Alain Ducasse pour ses restaurants et qui viendront présenter leurs vins, fromages, herbes, etc. Pas de vente prévue sur place, mais une occasion en or pour se constituer un vrai carnet d'adresses de chef !

Cour Jardin du Plaza Athénée, le 13 avril 2010, de 10 h à 17 h. Hôtel Plaza Athénée, 25, avenue Montaigne, 75008 Paris. Tél. : 01.53.67.66.65.

Jusqu'au 28 mars

Tous les samedis et dimanches, le château du Haut-Kœnigsbourg (Alsace) ouvre son donjon et ses cuisines pour un tourisme insolite.

Jusqu'au 2 janvier 2011

La Cité des sciences et de l'industrie de Paris invite parents et enfants à venir découvrir une exposition sur l'alimentation. Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens.

Centenaires

L'année 2010 draîne son lot d'anniversaires. Mais cette année, on célèbre surtout les centenaires. Respect aux aînés, avec l'armagnac qui fête ses 700 ans. Peugeot et ses célèbres poivriers ne sont pas en reste avec 200 bougies à souffler. Laguiole rend hommage au célèbre couteau en créant l'éponyme 180 ans®. Mais n'oublions pas les jeunots, Le Creuset en tête, qui affiche fièrement 85 ans !

Photos DR. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Mètres au carré 249 m² pour la dernière-née des boutiques Kitchen Bazaar, au Cnit-la Défense. Toute la place qu'il faut pour craquer pour des ustensiles de cuisine, découvrir quelques nouveautés en direct sur l'espace démonstration et noter les astuces cuisine qui défilent sur les écrans. **Tomme en stock** Alexandra Vaagahu, de Rochefort, est la lauréate du concours "Avec la tomme de Savoie, le chef c'est vous", pour sa création : la tartelette de carottes nouvelles à la tomme de Savoie et sa crème verte. Recette à retrouver sur www.tomme-de-savoie.com **Thé russe** Un bel écrin pour la nouvelle boutique Kusmi Tea, qui rassemble sous de beaux miroirs tous ses thés aux parfums si particuliers, ainsi que la très jolie gamme de théières Forlife. 25, rue D.-Casanova, 75001 Paris. **Récompense** Les vignobles Henri Maire, en Arbois, ont reçu le Prix national de l'œnotourisme pour récompenser leur implication dans la promotion d'un terroir et d'une région tout entière.

CARNET D'ADRESSES PAGE 129

EN LIBRAIRIE

Les recettes de Saveurs enfin en livres !

7,90 € SEULEMENT

29 RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES

Les Essentiels de Saveurs

Indispensable, cette collection raffinée réunit les meilleures recettes du magazine par thèmes gourmands et actuels !

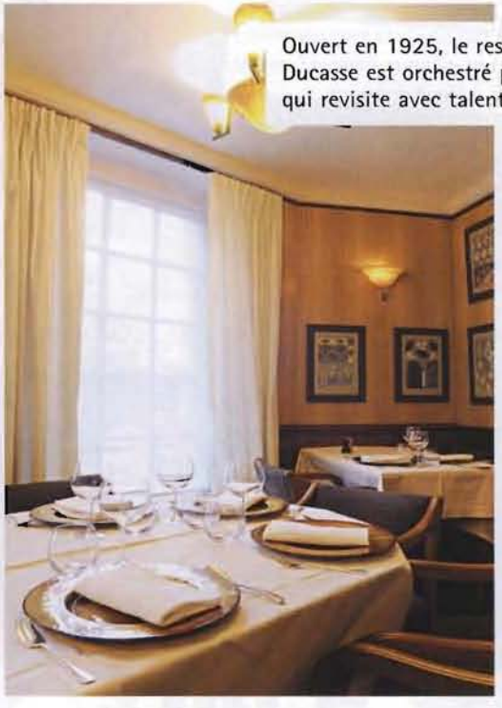
Une co-édition Saveurs/Hachette Pratique. En librairie le 17 mars.

Fish and Rech

Une grande pointure de la cuisine, Jacques Maximin, a investi les cuisines de ce lieu mythique pour offrir une assiette inoubliable.

Texte Stéphane Davet. Photos Géraldine Le Guyader.

Photo J. Caillaut



Ouvert en 1925, le restaurant repris par Alain Ducasse est orchestré par Jacques Maximin, qui revisite avec talent le registre de la mer.

Chez qui ?

Alain Ducasse, qui a revigoré ce bistrot de la mer depuis 2002, a eu la brillante idée de confier, à l'automne dernier, la "direction artistique" de Rech à Jacques Maximin. Cuisinier génial, révélé sur la Côte d'Azur à la fin des années 1970, il est de ceux qui redonnèrent leurs lettres de noblesse aux produits de la Méditerranée et aux légumes. Pour mettre en œuvre les idées de cet aventurier toujours intense, Julien Dumas, formé à la rigueur de l'école Ducasse, à l'affût des intuitions du grand "Max".

La cuisine ?

Enfant du Pas-de-Calais tombé amoureux de la Riviera, Maximin n'a eu aucun mal à s'adapter aux humeurs marines de Rech. Ici, on vérifie les bonnes températures des poissons, souvent cuits entiers, à la sonde électronique (51°C pour le bar, 48°C pour la sole, 38°C pour le cabillaud...). Ce perfectionnisme est traversé des fulgurances d'un cuisinier de l'instant, adepte de saveurs aussi vigoureuses que son tempérament. Carpaccio de mulet à l'oursin, soupe mousseuse de châtaigne aux huîtres de belon ; poêlée de pistes et artichauts violets ; filets de rouget dont le foie est monté en sauce ; tronçon de barbue s'exaltant entre la douceur d'une crème de chou-fleur et l'iode d'un fond réduit parsemé de caviar de hareng...

Le lieu ?

Ouvert en 1925, Rech a été rénové avec un joli sens de la patine et de l'histoire. Accueillis à l'extérieur par l'immuable banc de l'écailler, hommes d'affaires ou amoureux peuvent s'installer dans l'ambiance feutrée du rez-de-chaussée ou monter l'escalier au vitrail Art déco pour profiter du confort plus lumineux d'un étage au parquet blond et décor marin.

Le service ?

C'est une constante du "système" Ducasse que d'offrir, dans les trois étoiles comme dans les bistrots, un service mêlant compétences, discrétion et gentillesse. Éric Mercier, malicieux directeur de salle, se plaît à jouer les historiens du lieu comme le messager gourmand du duo Maximin/Dumas.

Les vins ?

150 références choisies par Gérard Margeon, chef sommelier du groupe Ducasse, privilégiant « la minéralité et la vivacité ». Les blancs se taillent la part du lion, mais on n'hésitera pas à tenter un bandol rouge avec un rouget.

Où ?

Rech, 62 av. des Ternes, 75017 Paris. Tél. : 01.45.72.29.47. Menus : 30 € (déjeuner), 54 € (dîner). Fermé dim. et lun. www.rech.fr

Un amour d'agneau...

La saison des amours est aussi celle des amoureux de l'agneau. Agneau de Sisteron, du Limousin ou de pré-salé, il existe en France une grande variété de races et de saveurs. Reconnu pour son goût noble et subtil, l'Allaiton de l'Aveyron ensoleille avec bonheur quelques tables parisiennes.

C'est de décembre à mai, selon le rythme des agnelages, que s'étend la saison de l'agneau nourri exclusivement sous la mère. Issus des bergeries de l'Aveyron, les Allaitons AAA bénéficient d'un lait riche et équilibré grâce à une alimentation rigoureuse des brebis. Leur élevage s'achève avant qu'ils n'aient développé trop de muscles, offrant ainsi une viande merveilleusement tendre et délicate.

Pour proposer un Allaiton de qualité à Paris, la filière du restaurateur compte autant que la patte du chef, et les enseignes gardent jalousement leurs secrets dans ce domaine. Etablissement cosy proche de Roland Garros et du Parc des Princes, le Congrès Auteuil vous sert l'animal en exquises noisettes, accompagnées de gratin dauphinois. Plus au centre de la capitale, l'éblouissant décor Art Nouveau du Montparnasse 1900 est un écrin de choix pour se régaler d'une épaule d'agneau confite «façon 7 heures» remarquable. Penchons-nous à présent sur le gigot, met de roi incontournable à l'approche de Pâques. Si vous pensez qu'il est aujourd'hui impossible de trouver une cuisine de bistrot authentique aux Champs-Elysées, Chez André devrait vous faire changer d'avis : son gigot d'agneau rôti est un Allaiton de l'Aveyron de premier ordre, mis en valeur par une purée maison divine. Purée maison aussi au Mouton Blanc, dans le 16ème arrondissement : notre Allaiton y tient son rang en pavé de gigot jus au thym, dans un décor de vieilles pierres chargé d'histoire. Comment, enfin, ne pas évoquer celui qui a presque élevé le gigot au rang d'œuvre d'art ? Aux portes de Paris, les initiés se retrouvent chez Sébillon pour savourer l'un des meilleurs gigots au monde. Présenté et découpé sur un chariot à capot de cuivre pour préserver sa chaleur, l'Allaiton de l'Aveyron concentre, sous sa peau dorée, ces saveurs uniques qui font chanter le palais. Accompagné de lingots, il est ici servi à discrétion : noblesse oblige...

Laure de la Vigne

■ LE CONGRÈS AUTEUIL
Réservation au 01 46 51 15 75
144, boulevard Exelmans - Paris 16ème
7/7 jours - Service continu de 8h à 1h du matin - Voiturier

■ LE MONTPARNASSE 1900
Réservation au 01 45 49 19 00
59, boulevard du Montparnasse - Paris 6ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à minuit

■ CHEZ ANDRÉ
Réservation au 01 47 20 59 57
12, rue Marbeuf - Paris 8ème
7/7 jours - Service de 12h à 1h du matin

■ LE MOUTON BLANC
Réservation au 01 42 88 02 21
40, rue d'Auteuil - Paris 16ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à 23h

■ SÉBILLON
Réservation au 01 46 24 71 31
20, av. Charles de Gaulle - 92200 Neuilly sur Seine
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à minuit
Voiturier

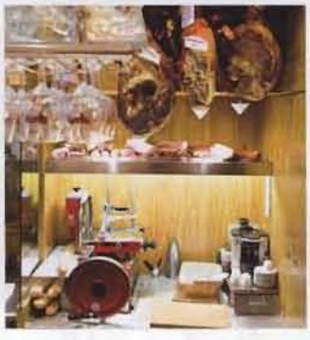
D'une seule bouchée

HORS-D'ŒUVRE PARTY

PARIS 6e – Avant l'heure c'est pas l'heure ? Chez Camdeborde si. Désormais, plutôt que de faire la queue dans la rue pour accéder au Comptoir du Relais, toujours complet, on patiente (debout) à l'Avant-Comptoir, une micro-salle mitoyenne, avec un verre de vin et une assiette de charcuterie ou plus sérieux la longue liste de croquettes de pieds de porc au piment d'Espelette, de croque à l'effilochée de queue de bœuf, de conserve de chair de tourteau en gelée, ou langues d'oiseau au bouillon de crustacés. Attention il ne s'agit pas d'un genre de bar à tapas, le chef réhabilite plutôt les hors-d'œuvre. Ces petites choses qu'on mange avant le repas. L'Avant-Comptoir n'est d'ailleurs pas forcément l'antichambre du restaurant, mais un point de rendez-vous avant le ciné, le dîner, d'aller danser. Bien vu. **Emmanuelle Jary**

L'Avant-Comptoir, 3, carrefour de l'Odéon, 75006 Paris. Hors d'œuvre env. 3 €, verre de vin entre 3 et 5 €. Ouvert de 12 h à 23 h.

Yves Camdeborde n'en finit pas d'avoir de bonnes idées. Dernière en date : ce lieu de grignotage convivial et gourmand.



C. Lascève.

Une brasserie mythique revue et corrigée par un chef étoilé en quête de convivialité.

G. Le Guyader.

Piège sans un piège

TOUJOURS MIEUX

PARIS 7e – Longtemps incarnation du raffinement élitiste de la gastronomie, Jean-François Piège fait aujourd'hui le pari de la convivialité. Pour redonner une âme à Thoumieux, vieille brasserie parisienne, rutilante de la salle (1200 m² de velours rouge et de miroirs dorés) aux cuisines, ce perfectionniste a poursuivi son travail de réinterprétation des traditions débuté avec brio sous les ors du Crillon, puis prolongé avec sa rubrique dans *Saveurs* et dans ses livres (le récent *Jean-François Piège dans votre cuisine*, éd. Flammarion). En quelques mois, certains plats de cette carte chaleureuse et inventive, sont devenus des petites stars de la capitale : calmar préparé *alla carbonara*, pizza soufflée au thon tiède. D'autres, évoluant au rythme du marché, mériteraient de le devenir : foie gras grillé en terrine, volaille au pot sauce Albufera... Même les pommes allumettes croustillent avec un peps inédit. Prochaine étape, la réouverture au printemps des chambres de l'hôtel et surtout, l'inauguration, à l'étage, d'une « cuisine – salle à manger » d'une vingtaine de couverts pour laquelle Piège devrait lâcher les brides de son formidable talent et de nouveau tutoyer les étoiles. **Stéphane Davet**

Hôtel Thoumieux, 79 rue Saint-Dominique, 75007 Paris. Tél. : 01.47.05.49.75. Carte : à partir de 30 €. Ouvert tous les jours.

L'étape meldoise

CRÉATIVITÉ AU MENU !

MEAUX – Ils sont les autodidactes de la ville de Bossuet. Nabil et Saïda Bouchib ont fait de leur table face au marché le « branché tendance » de la cité. On aime le cadre en camaïeux de bruns et beiges, les bois au mur et au sol, les tables bien mises, comme la cuisine fraîche, mitonnée au plus près des arrivages quotidiens. Crème légère de topinambour au balsamique truffé, millefeuille de saumon fumé, blinis et mascarpone, brandade de morue en parmentier, filet de bar sauvage et peau croustillante sauce basilic ou magret de canard à l'ananas caramélisé au miel donnent envie de revenir souvent dans la cité médiévale. Les desserts font saliver et la carte des vins n'est pas avare de belles trouvailles. **Gilles Pudlowski**

C. Comme Ça, 30, pl. du Marché, 77100 Meaux. Tél. : 01.60.61.07.35. Menu : 13 € (express, déj.), 17,50 €. Carte : 30-40 €. Fermé sam. midi, dim.

Une équipe souriante et compétente, aux côtés de Saïda et Nabil Bouchib.

M. Rougemont.

Olivier Leflaive

Grands Vins de Bourgogne

PULIGNY - MONTRACHET
LES MEIX
ENSEIGNÈRES
CHAMP GAIN
PUCELLES
FOLATIÈRES
BÂTARD - MONTRACHET
CHEVALIER - MONTRACHET
MONTRACHET
CORTON - CHARLEMAGNE
MEURSAULT
TILLETS
NARVAUX
SOUS LE DOS D'ÂNE
PORUZOTS
CHARMES
GENEVRIÈRES
PERRIÈRES
CHASSAGNE - MONTRACHET
ABBAYE DE MORGEOT
CLOS SAINT - MARC
SAINT - ROMAIN
SAINT - AUBIN
REMILLY
DENTS DE CHIEN
RULLY
MONTAGNY
PERNAND - VERGELESSES
CHABLIS
MONTÉE DE TONNERRE
FOURCHAUME
ALOXE-CORTON
VOLNAY
CLOS DES ANGLES
POMMARD
EPENOTS
RUGIENS

Nos Grands Vins

Nos ateliers

Vigne
Cave
Repas-dégustation

Nos chambres de charme ★★★★

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Olivier Leflaive - Place du Monument - 21190 Puligny-Montrachet - France
Tél. : + 33 (0)3 80 21 37 65 - Fax : + 33 (0)3 80 21 33 94 - Email : contact@olivier-leflaive.com

WWW.OLIVIER-LEFLAIVE.COM

Un demi, please !

Pour en finir avec l'hiver, une bière, c'est idéal pour s'éveiller au renouveau printanier...

Texte Claudine Abitbol. Photo David Japy.

UNE BIÈRE DE SAISON

La bière de printemps (anciennement "bière de Mars") est une blonde brassée chaque année pour le retour des premiers beaux jours. Née au XIVe siècle, à Arras, elle est issue des dernières récoltes d'orge de l'hiver pour parvenir à maturité au printemps. Peu alcoolisée (4,5 à 5,5%), légère et fruitée, elle se déguste fraîche (3 à 5°C) et révèle des arômes de houblon, de malt, de céréales. On la trouve à la pression dans les bars ou en grande distribution en bouteille.

Des bières à retrouver, jusqu'au 7 mars, au stand des Brasseurs de France au Salon de l'agriculture, (hall 2-2, allée A, stand 14).

1/ BOURGEON DE SAPIN

Cette blonde des Hautes-Vosges (Valtin), franche et massive, évoque par son nom les forêts profondes de sapins. Légèrement maltée, elle est aromatisée au bourgeon naturel. Fermentation haute (arômes complexes). *Les Bières des Hauts, "Sa Majesté des Arbres", blonde. 2 € (33 cl). Mail : Bieredeshauts589@orange.fr.*

2/ MARRONS ARDÉCHOIS

Située au cœur du parc régional des Monts d'Ardèche, cette brasserie produit des bières artisanales à la châtaigne, myrtilles, nougat, verveine, et organise des visites pour s'initier à la fabrication. Blonde brassée par infusion. *Bourganel, bière aux marrons de l'Ardèche. 2,44 € (33 cl). www.bieres-bourganel.com.*

3/ NOUVEAUTÉ

Blonde de printemps fine et florale, issue d'un savoir-faire de brasseurs alsaciens. Fraîche et savoureuse, la recette a sélectionné des variétés de malt et de houblon de grande qualité. *Kronenbourg, Sélection des Brasseurs. 4,85 € (10 x 25 cl).*

4/ BIÈRE JURASSIENNE

Blonde brassée au miel en fermentation basse (arômes légers qui ont mûri longtemps). Fraîcheur et notes de pêche de vigne. La figure régionale, l'auteur des paroles de la Marseillaise, donne son nom à la brasserie. *La Rouget de Lisle, Millefleur. 2 € (33 cl). Mail. : larouget@wanadoo.fr.*

5/ MONACALE

Bière belge d'abbaye, créée en 1240. La blonde reste la plus courante. Longtemps, elle fut réservée aux nobles et aux moines. Fraîche et douce, elle titre à 6,6% d'alcool. *Leffe Blonde. 5,60 € (6 x 25 cl).*

6/ MYTHIQUE

Le porte-drapeau du groupe Heineken est une blonde de fermentation basse (moins alcoolisée, dite "lager") de malt d'orge, fruitée (agrumes-pamplemousse) à la mousse légère, désaltérante. *Heineken Lager Beer, Bière de prestige. 3 € (8 x 20 cl).*

7/ LA NORMANDE

Il fut un temps où chaque région avait sa bière. En Normandie, c'était la paillette. Bière blonde fruitée et de garde (grâce à sa fermentation basse qui lui permet de mûrir plusieurs semaines), sans additif et non pasteurisée. *Paillette, bière blonde de garde. 4 € (3 x 33 cl). Mail : lescaves-duconquerant@orange.fr.*

8/ DOUBLE FERMENTATION

Brassée en Belgique par l'ordre de Saint-Norbert, elle fut la première à offrir une fermentation secondaire ("double"), c'est-à-dire en cave de maturation pour une levure de type "brune". Riche. *Grimbergen, cuvée Ambrée, "double". 4,91 € (6 x 25 cl).*

9/ BIÈRE À LA FERME

Cette blonde savoureuse du Vexin est une bière artisanale et régionale (Val d'Oise) brassée avec l'orge récoltée sur l'exploitation. Les houblons sélectionnés pour leur faible amertume confirment cette douceur. *La Bière du Vexin, blonde. 2 € (33 cl). Mail. : denis-sargeret@wanadoo.fr*

10/ UN CARACTÈRE EN OR

Une robe dorée-cuivrée pour cette jolie blonde. Bière française affinée en cuves lors d'une double fermentation (notes de fruits jaunes et de houblon). *Kronenbourg, Gold 1664. 3,90 € (6 x 25 cl).*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Abonnez-vous. Ne manquez plus un seul numéro !

4,70 € LE NUMÉRO au lieu de 6,01€ soit près de **19%** d'économie ! (cadeau inclus)

8 numéros de SAVEURS

+ 1 hors-série Spécial FÊTES

+ VOTRE CADEAU

Le livre « Les apéros de Trish »

Quoi de plus ennuyeux qu'un apéritif uniquement accompagné de chips et cacahuètes ? Voici une gourmande alternative pour mettre en appétit et zapper l'entrée ! Un moment idéal entre amis, ou devant le dernier *Desperate Housewives*... 40 recettes de tartines, crostini à l'italienne ou à la française à partager très vite.

Prix public constaté : 7,90 €

N'hésitez plus, remplissez vite le bulletin ci-dessous !

www.saveurs-magazine.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer, accompagné de votre règlement, RIB/RIP ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à : ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex

☐ **OUI,** je souhaite profiter de votre **FORMULE TRANQUILLITÉ :** 4,70 € par numéro pour un minimum de 12 mois (avec cadeau inclus). J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "SAVEURS/EHBM" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "Saveurs".

▸ J'indique mon établissement teneur du compte à débiter

Établissement : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

▸ J'indique le compte à débiter *(coordonnées de votre RIB ou RIP)*

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Banque Guichet N° de compte Clé

▸ N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 509 223

Organisme créancier :
"Saveurs"/EHBM
CIC BANQUE CIAL
14 rue de la Nuée Bleue - 67979 Strasbourg Cedex 9

Offre valable jusqu'au 30-04-2010, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

▸ J'indique mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : ..... @ .....

☐ **OU,** je préfère utiliser un mode de paiement classique pour profiter de votre offre d'abonnement à "Saveurs" (12 mois - 8 n^{os} + 1 hors-série) au prix de **42,30 €** (avec cadeau inclus).

▸ J'indique mon mode de règlement

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "SAV/EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

SAV174

COOKING CHEF

Le Chef réveille la cuisine

Bientôt le printemps et, avec la saison du renouveau, l'arrivée des fameux légumes primeurs. Le Cooking Chef de Kenwood est impatient de les accomoder de mille manières.

UN ROBOT D'EXCEPTION

Cet appareil n'est pas ordinaire. Bien sûr, il mixe, râpe, fouette, pétrit... Mais il sait aussi cuire n'importe quel aliment, à la vapeur ou à l'induction. Des cuissons qu'il maîtrise sans surveillance, grâce à ses réglages subtils et à son mélangeur adapté. Mettre du vert dans l'assiette est alors rapide et facile. Le Cooking Chef prépare les légumes à la vapeur ou en fricassée, pour accompagner le poisson ou la viande qu'il fait mijoter sans l'abîmer. Une note de fraîcheur, un soupçon d'imagination, et la table se revitalise.

LE TESTER, C'EST L'ADOPTER

Le Cooking Chef s'exhibe dans un nouvel espace chic et choc dédié à la cuisine high-tech. Au cœur de Paris, une vaste boutique meublée d'îlots de cuisine propose la démonstration et l'essai de l'appareil et de ses accessoires, au cours d'ateliers à thèmes ludiques et gratuits (sur réservation). L'occasion d'apprécier dans une ambiance conviviale les multiples fonctionnalités de ce robot, si révolutionnaire qu'il se révèle vite indispensable.

COOK & COFFEE, L'ESPACE DÉMO

3, rue Paul-Cézanne - 75008 Paris
Tél. : 01.53.75.44.44
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS

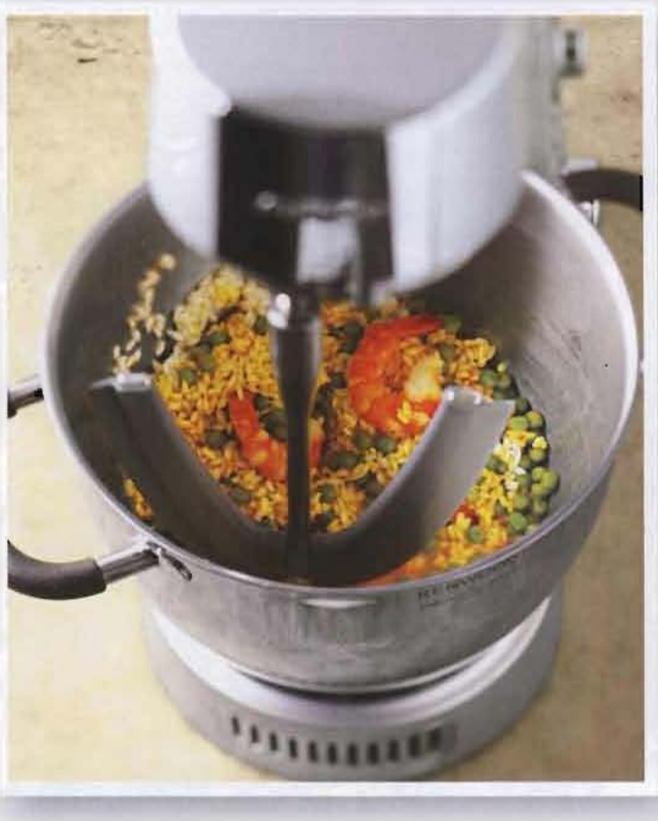
Leçon n°5 : *Paella façon risotto aux pointes d'asperges*

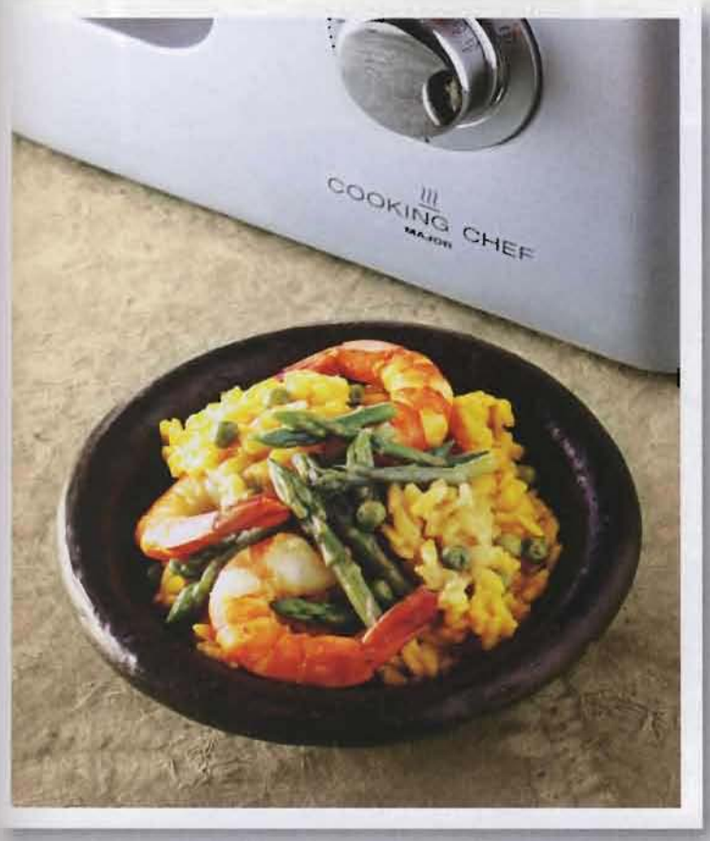
À TOUTE VAPEUR

Tandis que le bouillon de volaille frémit dans le bol inox, les pointes d'asperges vertes cuisent à la vapeur dans le panier installé au-dessus. Elles s'imprègnent ainsi de son fumet, tout en lui rendant leur jus et en conservant leurs précieuses vitamines. Les asperges sont ensuite réservées et le bouillon mis à réduire 5 minutes encore afin d'en concentrer la saveur.

AVEC DÉLICATESSE

La cuisson façon risotto exige une adresse et une attention suprême, qualités dévolues au Cooking Chef grâce notamment à son batteur souple. Gainé de caoutchouc et conçu pour suivre les parois du bol, celui-ci fait blondir les oignons puis mijoter le riz et les ingrédients dans le bouillon tout en les mélangeant en douceur. La paella obtient une onctuosité et des parfums de rêve.





Le Cooking Chef prépare la Paella façon risotto aux pointes d'asperges

Préparation : 25 mn. Cuisson : 40 minutes. Pour 4/6 personnes.

■ 400 g de riz rond spécial risotto ■ 16 grosses crevettes crues ■ 300 g de petits pois (frais ou surgelés) ■ 20 petites pointes d'asperges vertes (fraîches ou surgelées) ■ 2 oignons rouges ■ 1 cuillerée à café de curcuma ■ 1 dose de safran en poudre ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 3 tablettes de bouillon de volaille ■ Sel, poivre.

Ustensiles Cooking Chef ■ Le bol multi-pro ■ Le panier vapeur ■ Le batteur souple

Épluchez et émincez les oignons. Détachez et lavez les pointes d'asperges vertes. Épluchez les crevettes. Versez 1 litre d'eau dans le bol du robot. Ajoutez les 3 tablettes de bouillon de volaille.

Installez le panier vapeur avec les pointes d'asperges, réglez la température au maximum et la vitesse sur "mélange 3". Laissez mijoter le bouillon 10 minutes afin de cuire les asperges à la vapeur. Réservez les asperges sur une assiette et laissez réduire le bouillon 5 minutes afin d'en obtenir 700 ml. Réservez le bouillon.

Installez le batteur souple, réglez la température au maximum et la vitesse sur "mélange 1". Versez l'huile d'olive et les oignons émincés dans le bol et laissez-les suer quelques minutes. Ajoutez le riz, les crevettes, les petits pois, le curcuma et le safran, puis laissez cuire 5 minutes.

Mouillez avec le bouillon de volaille, réduisez la température à 100°C et laissez mijoter 20 minutes toujours sur "mélange 1". Salez, poivrez, ajoutez les pointes d'asperges et mélangez. Dressez dans un grand plat de service et dégustez bien chaud avec du parmesan râpé.

Notre conseil vin : un auxey-duresses blanc

POUR BIEN COMMENCER...

RILLETTES DE POISSONS FUMÉS

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Pierre-Louis Viel.

Goûteux

Préparation : 20 mn + 2 h de repos.
Pour 4 personnes :

■ 120 g de truite fumée ■ 100 g de maquereau fumé ■ 5 cl de crème liquide entière ■ 2 échalotes ■ 4 c. à soupe de vinaigre de framboise ■ 1/2 botte de ciboulette ■ 2 branches de cerfeuil ■ Sel, poivre

■ Retirez la peau et les arêtes du filet de maquereau. Émiettez la chair dans un saladier. Hachez les tranches de truite fumée.
■ Fouettez la crème en chantilly pas trop ferme.
■ Mélangez les poissons fumés, les échalotes et les herbes dans un saladier en les écrasant légèrement avec une fourchette.
■ Ajoutez le vinaigre, la crème fouettée et du poivre. Mélangez délicatement.
■ Laissez reposer au moins 2 h au réfrigérateur, recouvert d'un film alimentaire.
■ Servez avec des mini-blinis, préalablement passés quelques secondes sous le gril du four.

Notre conseil vin : un entre-deux-mers.

Cuisiner

p. 54

P.-L. Viel

p. 32

J.-F. Mallet

p. 61

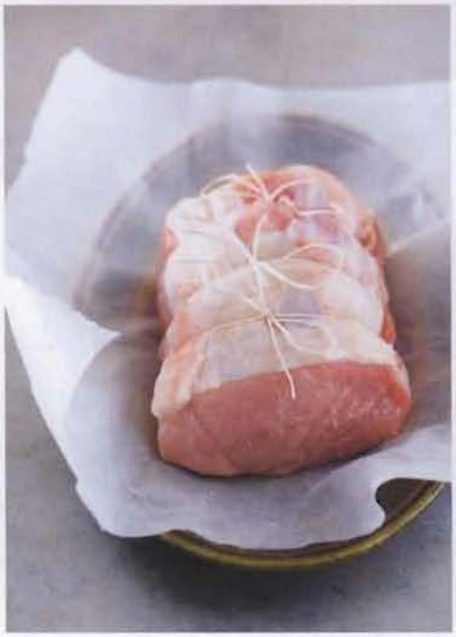
P.-L. Viel

26 On se fait un petit rôti, chéri ? **36** Les crumbles, on n'en laisse pas une miette ! **42** Marine nous gâte encore une fois avec ses petites recettes perso **47** Le poivre du Penja se déguste tout vert **50** Leçon de cuisine de chef à l'école Ducasse **52** Un, deux, trois risottos... et tutti quanti... **56** Avec le shichimi, le Japon s'invite à notre table **58** Mais qu'y a-t-il dans la feuille de gélatine ? **60** La poire Angélys connaît ses premiers étals de primeurs **62** Le curry de porc et patate douce

Nos rôtis chéris !

Conviviaux et sans chichi, les rôtis font le régal des amateurs de viande. Un vrai patrimoine culinaire que l'on ne se lasse pas de redécouvrir.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Jean-François Mallet. Recettes et stylisme Bérengère Abraham.



FICHE
PAGE 135

RÔTI DE BŒUF AU POIVRE

SAUCE AUX HERBES

À la fin de la cuisson, récupérez le jus dans le plat ainsi que la moitié des herbes. Versez le tout dans une casserole et faites réduire le jus d'un tiers. Ajoutez alors 50 g de beurre demi-sel en morceaux et mélangez activement pour qu'il soit bien incorporé et que la sauce soit mousseuse. Vous pouvez filtrer la sauce ou bien choisir de la présenter avec les herbes dedans. Servez-la bien chaude avec le rôti de bœuf.

« On devient cuisinier, mais on naît rôtisseur. » Ce célèbre aphorisme, rapporté par le gastronome Brillat-Savarin dans sa *Physiologie du goût* (1825), peut laisser perplexe. Comment le génie d'un chef pourrait-il être supplanté par l'expression la plus ancestrale et la plus rudimentaire de l'art culinaire? Pas si simple pourtant de maîtriser l'équilibre subtil entre le craquant et le fondant, entre le cru et le trop cuit, bref tout l'art de l'« à point ». Un dégradé de cuisson que le chimiste gastronome Hervé This conceptualise par la notion de « gradient ». Sans oublier l'étonnante découverte d'un autre chimiste en 1912 : en étudiant les protéines, Louis-Camille Maillard observe la formation d'une croûte goûteuse et odorante sur les aliments que l'on chauffe dans certaines conditions; ce qui a pour effet d'emprisonner les sucs à l'intérieur et de concentrer les saveurs. Cette réaction, qui porte aujourd'hui son nom, est le secret du rôti, mais aussi de la baguette croustillante ou de la fève de cacao torréfiée. En maîtrisant le feu, il y a quelque 400 000 ans, l'*homo erectus* a lui surtout trouvé un formidable moyen d'améliorer son alimentation. S'il savait bouillir, cuire à la pierrade ou à l'étouffée, il aimait rôtir son gibier comme en témoignent les broches carbonisées exhumées par les archéologues. « C'est en cuisant devant le feu son morceau de venaison que l'être primitif cessant d'être une bête féroce est devenu un homme », affirme le sociologue Claude Lévi-Strauss. 150 000 ans plus tard, l'homme de Neandertal s'imposera comme un des premiers grands rôtisseurs en ajoutant à son menu du renne, du bison ou du mammouth.

Le régal des nobles

Si nos ancêtres les Gaulois privilégiaient toujours la viande consommée rôtie ou bouillie, l'art de la déguster va devenir au Moyen Âge l'apanage des nobles; le bas peuple se contentant d'une soupe épaissie au pain, agrémentée au mieux de viande séchée ou salée. Comme le raconte Maguelonne Toussaint-Samat, dans son *Histoire de la cuisine bourgeoise*, tandis qu'apparaissent dans ■■■

LES BONS MORCEAUX À RÔTIR

BŒUF : Filet, faux-filet, rond de gîte, aiguillette, tende de tranche

VEAU : Quasi, filet, noix, sous-noix, épaule

PORC : Carré, filet, épaule, rouelle, filet mignon, travers

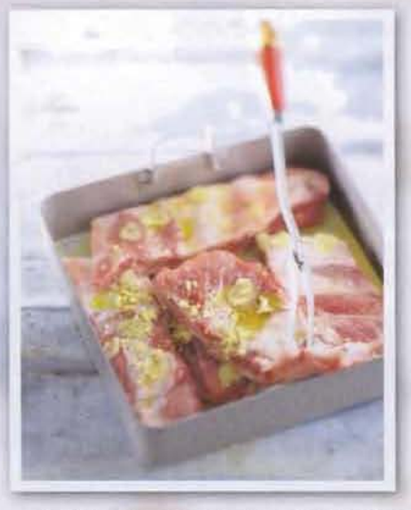
AGNEAU : Baron, gigot, épaule, selle, carré.

TRAVERS DE PORC CARAMÉLISÉS AU CITRON ET AU GINGEMBRE

Sucré salé

Préparation : 20 mn + 10 h de marinade.
Cuisson : 45 mn. Pour 6 personnes :

■ 1,2 kg de travers de porc ■ 1 gousse d'ail ■ 2 cm de gingembre frais ■ 4 c. à soupe de miel liquide ■ Le jus de 2 citrons ■ Sel, poivre



■ La veille, mettez les travers à mariner. Coupez-les en morceaux de 15 cm de long, puis placez-les dans un grand plat.
■ Épluchez le gingembre et détaillez-le en fines tranches, hachez l'ail.
■ Versez sur les travers le jus des citrons, l'huile d'olive, le gingembre et l'ail, salez, poivrez, couvrez et placez au frais pendant 10 h.
■ Lorsque les travers ont mariné, préchauffez le four à 200°C.
■ Égouttez les morceaux de viande, placez-les sur une grille et enfournez-les pour 45 mn en plaçant une lèchefrite sous la grille de cuisson.
■ Retournez les travers toutes les 10 mn en les badigeonnant avec le reste de marinade et avec le miel. À la fin de la cuisson, les travers doivent être bien caramélisés.

Notre conseil vin : un montlouis.

POMMES DE TERRE RÔTIES ET CRÈME AU THYM
Chauffez 25 cl de crème liquide, puis hors du feu, faites-y infuser 5 branches de thym pendant 15 mn. Filtrez la crème, laissez-la refroidir et placez-la au frais pendant 5 h au moins jusqu'à ce qu'elle soit bien froide. Préchauffez le four à 200°C. Emballez une quinzaine de pommes de terre dans du papier aluminium, placez-les sur une grille et enfournez-les pour 1 h. Lorsque la crème est bien froide, montez-la avec un batteur électrique à la façon d'une chantilly, salez, poivrez et servez-la avec les pommes de terre bien chaudes coupées en 2.

Coupelle Louiselio

■■■ les maisons françaises des plats complets faits de denrées économiques, comme la daube, le bœuf bourguignon ou la poule au pot, réalisés avec des viandes accessibles au commun, seule la chasse, privilège des seigneurs, fait tourner la rôtissoire et garnit les tables des châteaux. Rôtir va d'ailleurs devenir un métier, protégé par une confrérie, ayant acquis le privilège de cuire et vendre « toute viande en poil et plume ». Fondée en 1248, elle subsiste toujours sous le titre de « Chaîne des rôtisseurs » et organise, chaque année, un concours de jeunes commis rôtisseurs.

Le chien, l'enfant ou l'écureuil

De là sûrement, comme le suggère Maguelonne Toussaint-Samat, la connotation de luxe qu'à toujours eu depuis la « façon rôti ». D'autant qu'on ne rôtit que les beaux morceaux, et que l'opération requiert du personnel ! Avant l'invention d'un système mécanique, la tâche fastidieuse de tourner la broche était souvent dévolue à un enfant, dont on protégeait le visage de la chaleur par une pièce de cuir. Tel fut le sort de Jacques Ménétrier, héros de la *La Rôtisserie de la reine Pédauque*, le roman d'Anatole France. Fils d'un rôtisseur, il remplace au pied de l'âtre le chien Miraud, devenu trop vieux pour actionner la manivelle. La Fontaine témoigne de cette pratique dans *L'Éducation*, qui met en scène le ■■■

PETITS RAPPELS TECHNIQUES

- ON PEUT RÔTIR à la broche, au four ou à la casserole. La cuisson se fait à feu vif, le plus souvent à sec, la viande étant simplement arrosée régulièrement par le jus de cuisson qui se forme en déglaçant avec un peu d'eau le plat ou la lèchefrite.
- ON PEUT AJOUTER EN PLUS un petit bol d'eau dans le four pour maintenir l'humidité. L'adjonction de graisse est faible, puisqu'il suffit simplement de huiler légèrement la viande avant de la cuire. La valeur nutritionnelle est préservée, et contrairement à la grillade, cette cuisson ne développe pas de benzopyrènes, particulièrement cancérigènes.
- LES VIANDES ROUGES doivent être saisies à four très chaud (230°C), puis une fois la croûte formée, ramenée à 180-200°C. Les viandes blanches sont cuites à 200°C.
- ATTENTION À NE PAS piquer la viande en la retournant. En fin de cuisson, enveloppez-la dans du papier alu et laissez-la reposer 10 mn au chaud pour permettre aux fibres de se relâcher et aux sucs de bien se répartir. Avec un thermomètre à sonde, l'à point d'une viande rouge se situe autour de 60°C à cœur, 70°C pour la volaille, le veau et le porc.

NOTA BENE
Vous pouvez déguster le rôti bien chaud mais il sera aussi très bon froid le lendemain.

RÔTI DE PORC FARCI À LA PISTACHE

Parfumé

Préparation : 35 mn. Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

■ 1 rôti de porc d'1,2 kg ■ 3 gousses d'ail ■ 70 g de pistaches décortiquées ■ 50 g de roquette ■ 100 g de parmesan râpé ■ 1 branche de basilic frais ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180°C. Préparez la pâte à la pistache. Dans le bol d'un mixeur, placez les pistaches, 3 c. à soupe d'huile d'olive, les feuilles de basilic, la roquette, le parmesan, salez peu, poivrez et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et homogène.
■ Demandez à votre boucher de vous découper le rôti de porc afin d'obtenir une abaisse de viande. Étalez alors la pâte de pistache sur la tranche de rôti, puis roulez-le et ficelez-le bien serré.
■ Placez le rôti sur un papier sulfurisé dans un plat allant au four, salez, poivrez et badigeonnez le rôti avec le reste d'huile d'olive et 4 c. à soupe d'eau.
■ Enfournez pour 1 h jusqu'à ce que le rôti soit bien doré.

Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.

CARRÉ D'AGNEAU EN CROÛTE D'OLIVE ET DE RÉGLISSE

Pour changer

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn + 10 mn de repos. Pour 4 personnes :

■ 1 carré d'agneau de 12 côtes ■ 200 g d'olives noires dénoyautées ■ 1 c. à soupe de réglisse en poudre ■ 3 c. à soupe de chapelure ■ 2 c. à soupe de moutarde ■ 7 cl d'huile d'olive + un peu pour le moule ■ 1 gros oignon ■ 4 gousses d'ail ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180°C. Faites chauffer une poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive et saisissez-y le carré d'agneau jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
■ Coupez l'oignon en gros morceaux. Huilez un plat de cuisson, en métal de préférence. Placez-y le carré d'agneau. Faites blondir les oignons dans la poêle. Déposez-les ensuite autour de la viande avec les gousses d'ail. Enfournez le carré d'agneau pour 15 mn.
■ Pendant ce temps, préparez la croûte. Dans un blender, mixez les olives avec le reste d'huile d'olive, ajoutez la chapelure, la réglisse, salez légèrement, poivrez et mixez à nouveau.
■ Sortez le carré d'agneau du four, laissez-le reposer 5 mn. Préchauffez le gril du four, puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la viande de moutarde.
■ À l'aide d'une spatule, déposez la croûte d'olive en couche épaisse. Enfournez à nouveau le carré d'agneau sous le gril pendant 5 mn. Retirez le carré du plat, recouvrez-le de papier aluminium et laissez-le reposer 10 mn avant de le trancher et de le déguster.

Notre conseil vin : un graves rouge.

SAUCE À LA RÉGLISSE

Pendant que le carré d'agneau repose, placez le plat de cuisson sur le feu, ajoutez 20 cl de jus de rôti en cube, préalablement dissout, dans le plat de cuisson et déglacez le tout. Versez ensuite la sauce et les oignons dans une casserole et faites réduire le tout. Lorsque la sauce a la consistance souhaitée, ajoutez 2 c. à café rases de réglisse en poudre et continuez de faire réduire la sauce. Assaisonnez et servez avec le carré d'agneau.

■■■ chien Laridon. On utilisait également comme tournebroche (le mot vient de cette époque), des écureuils en cage. On doit à Léonard de Vinci l'un des premiers mécanismes autonomes, actionné par la force motrice de l'air chaud qui monte du foyer. Un spécimen de cette invention est conservé dans le château de Bonnemare, dans l'Eure. Entre le XVII^e^ et le XIX^e^ siècle, apparaissent des tournebroches mécaniques et toutes sortes d'accessoires, comme la lèchefrite qui permet de recueillir le jus de cuisson. L'urbanisation galopante, l'exiguïté des logements ouvriers et le poêle à charbon auraient bien pu reléguer rôts et rôtis aux oubliettes culinaires. Mais l'arrivée, à la fin du XIX^e^ siècle, de la gazinière dûment équipée d'un gril et d'un tournebroche ont changé la donne. Le poulet rôti dominical va devenir une institution, tout comme le rosbif, piqué aux voisins anglais.

Une recette de famille

C'était sans compter sur la nouvelle cuisine, la cuisine fusion, voire moléculaire : ringard, le rôti ! Sur l'ère du surgelé et du micro-ondes : trop longue sa cuisson ! Sans parler de la vache folle et de la vague verte : suspecte la viande ! En ce début de XXI^e^ siècle, le rôti, qui n'a jamais quitté le carnet de recettes familiales, redevient pourtant à la mode. On n'hésite plus à inviter les copains à la maison autour d'un gigot, sans passer pour une belle-mère. On fait la queue le dimanche midi pour acheter son ■■■

JEAN-PIERRE BAJON

À bon produit, bon rôti

G. Le Guyader

Implantée dans une coquette rue parisienne, la boucherie Bajon est une institution. Son décor n'a guère varié depuis un siècle et son propriétaire règne avec passion sur les lieux depuis trente ans. Parlez poulet rôti à Monsieur Bajon, et il vous fera tâter la cuisse d'une volaille de Bresse. « Les poulets bon marché sont remplis d'eau et se dessèchent à la cuisson », se désole-t-il. Lancez-le sur le rosbif ou le rôti de veau, et il vous expliquera l'importance de ne pas les brider trop serrés pour qu'ils ne perdent pas leur jus, de ne pas trop les barder, pour qu'ils soient moins gras. Le secret d'un bon rôti ? La qualité de la viande « Mieux vaut en manger moins souvent, mais de l'excellente », préconise-t-il.

Boucherie Bajon, 29, rue de L'Abbé-Grégoire, 75006 Paris. Tél. : 01.42.22.58.41.

RÔTI DE VEAU ORLOFF, COPPA ET MIMOLETTE

Original

Préparation : 25 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 rôti de veau d'1,2 kg ■ 12 tranches de coppa
■ 12 tranches de mimolette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
■ 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ Sel, poivre

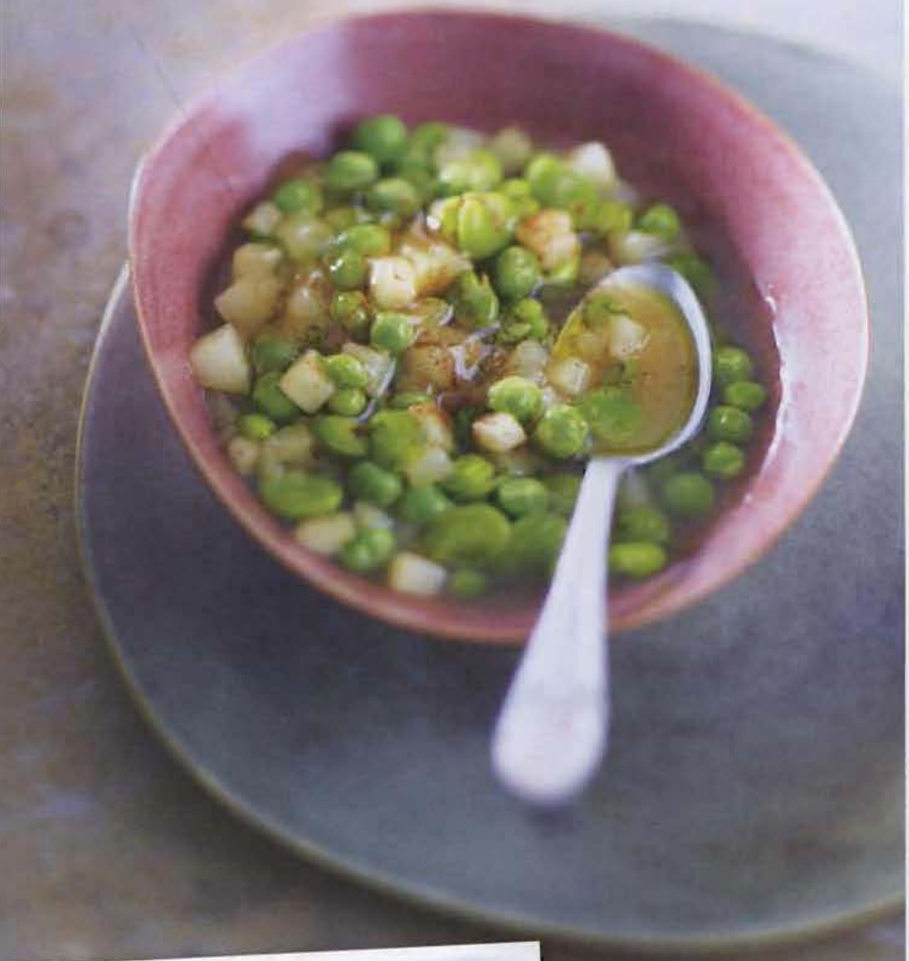
■ Préchauffez le four à 200°C. Réalisez 12 entailles, à intervalles réguliers, dans le rôti. Badigeonnez les entailles avec la moitié de la moutarde, puis glissez les tranches de coppa et de mimolette dans chaque fente.
■ Reficelez le rôti, salez-le, poivrez-le, badigeonnez-le d'huile d'olive, placez-le dans un plat allant au four. Délayez le reste de la moutarde avec 3 c. à soupe d'eau et versez ce mélange autour du rôti.
■ Enfournez pour 45 mn puis servez bien chaud.

Notre conseil vin : un ajaccio rosé.

FÈVES, PETITS POIS ET POIRES ÉPICÉES

Faites chauffer 2 casseroles d'eau. Dans la première, faites cuire 450 g de petits pois écossés, 7 mn, ils doivent rester verts et bien croquants, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide afin d'en stopper la cuisson. Réalisez la même opération avec la seconde casserole d'eau bouillante et 500 g de fèves écossées. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et retirez leur peau épaisse. Épluchez 2 poires mûres et détaillez-les en petits cubes. Faites fondre 3 c. à soupe de miel dans une sauteuse et jetez-y les dés de poire, ajoutez 1 c. à soupe de 4-épices. Mélangez bien le tout. Laissez cuire 3 mn et ajoutez les fèves et les petits pois, faites réchauffer le tout, salez, poivrez à votre goût et servez bien chaud avec votre rôti.

Bols et assiette Louiselio



COMPOTÉE DE TOMATES AUX OLIVES

Ébouillantez rapidement puis pelez 10 tomates bien mûres. Coupez-les en deux et épépinez-les. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive et faites-y blondir 1 oignon émincé. Placez les demi-tomates, face creusée contre la poêle, saupoudrez de 2 c. à s. de sucre en poudre, 3 branches de thym émietté et laissez cuire à feu doux 10 mn. Écrasez légèrement les tomates avec une cuillère en bois et poursuivez la cuisson 5 mn, ajoutez 50 g d'olives noires découpées en rondelles, salez, poivrez. Servez tiède avec votre rôti.

poulet. Les restaurateurs s'y mettent, comme Guy Savoy et l'Atelier de Maître Albert, Alexandre Gauthier et sa Froggy's Tavern (lire encadré) ou plus branchée encore la guinguette Rosa Bonheur du parc des Buttes Chaumont. Tendance, le rôti ? Luc Dubanchet, créateur du guide *Omnivore*, y voit plutôt un « mode d'expression ». Une façon de casser le côté formel du restaurant, mais aussi de créer du lien, de répondre à un besoin de convivialité. De retrouver également des saveurs ancestrales, telles que le fumé, le grillé, que redécouvrent actuellement les chefs. « L'époque n'est plus au bling-bling, confirme Alexandre Cammas, fondateur du mouvement Fooding. La cuisine est le reflet d'une époque et les gens aujourd'hui veulent des choses simples, sans esbroufe. Ils veulent aussi savoir ce qu'ils mangent. La vraie tendance, c'est un retour aux beaux produits et je crois même que dans les années à venir, les petits producteurs seront aussi célèbres que les chefs d'aujourd'hui. » À bon produit, cuisson respectueuse et guère plus. « Une bonne viande, un jus, une purée, c'est formidable », s'enthousiasme-t-il. La simplicité, finalement, c'est encore ce qu'on a inventé de mieux ! ❖

ALEXANDRE GAUTHIER

« Ma rôtissoire, c'est un jouet fantastique ! »

Alexandre Gauthier s'est fait plaisir. Lui, le fils prodige à la tête de la maison familiale (La Grenouillère, à la Madelaine-sur-Montreuil), a ouvert une authentique rôtisserie à Montreuil-sur-Mer. « J'avais envie d'un lieu canaille, où l'on partage de grandes tablées entre copains. » Où l'on peut servir des pieds de porc (« J'ai la prétention de croire que je fais les meilleurs ! ») ou cuire un cochon de lait entier. Ici, la rôtissoire n'est pas là juste pour la déco. Tout y passe : de l'andouillette au coquelet de Licques. « J'ai même fait une langouste aux herbes ou un turbot à la broche. Une tuerie ! » Si le lieu est décontracté, la cuisson est une affaire sérieuse, même si c'est à l'œil qu'il juge la caramélisation. « Cuire un cuissot, ça ne s'apprend plus à l'école hôtelière », regrette-t-il. Sa rôtissoire a été reconnue comme l'un des meilleurs « nouveaux concepts » de restauration. Mais Alexandre Gauthier rêve déjà à son prochain joujou : un fourneau archaïque, prévu pour bientôt à La Grenouillère...

Froggy's tavern, 51 bis, place du Général-de-Gaulle, 62170 Montreuil-sur-Mer. Tél. : 03.21.86.72.32.

POULET RÔTI AU LAURIER

Tout simple

Préparation : 10 mn. Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

■1 poulet d'1,5 kg environ ■7 feuilles de laurier ■3 gousses d'ail ■3 c. à soupe d'huile d'olive ■Sel, poivre

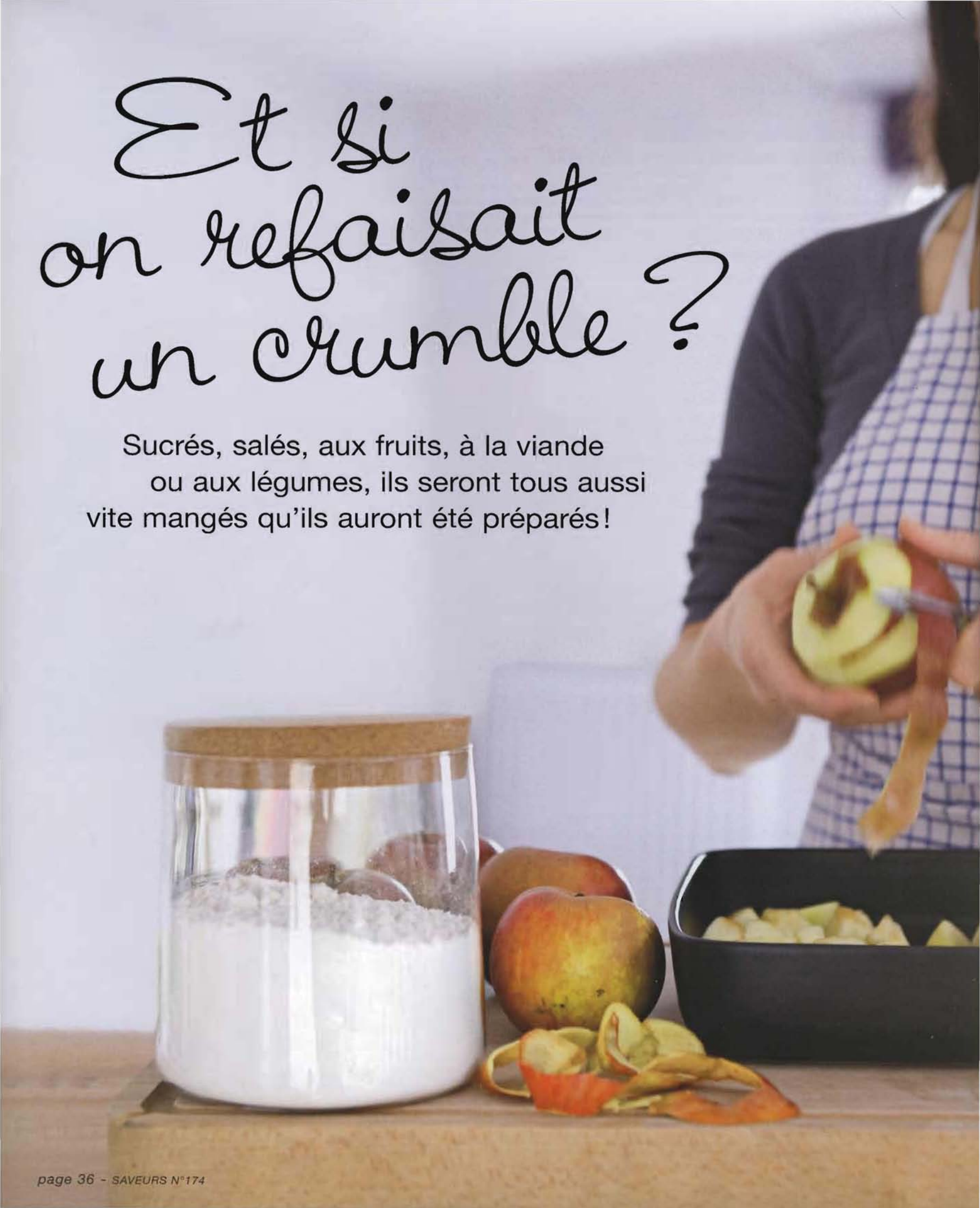
■Préchauffez le four à 180°C. Placez à l'intérieur du poulet 2 feuilles de laurier et les gousses d'ail épluchées. Assaisonnez. Coupez la peau du poulet avec un petit couteau fin et glissez les feuilles de laurier restantes sous la peau. Assaisonnez. Badigeonnez-le d'huile et embrochez-le.
■Placez le poulet au four sur le tournebroche, pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Notre **conseil vin : un vin de cépage sauvignon.**

NOTA BENE
Si vous ne possédez pas de broche, déposez le poulet dans un plat de cuisson huilé.

Et si on refaisait un crumble ?

Sucrés, salés, aux fruits, à la viande ou aux légumes, ils seront tous aussi vite mangés qu'ils auront été préparés !



NOTA BENE
Si le miel n'est pas assez liquide pour la préparation, passez-le quelques secondes au micro-ondes ou faites-le chauffer au bain-marie.

CRUMBLE AUX POMMES ET AU MIEL

Le classique

Prép. : 20 mn. Cuisson : 40 mn.
Pour 6 personnes :

- 5 pommes (environ 750 g)
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 125 g de farine
- 100 g de cassonade
- 50 g de beurre salé froid
- 50 g de beurre doux froid

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mélangez la farine et la cassonade dans un saladier. Ajoutez le beurre froid (salé et doux) coupé en petits morceaux et mélangez du bout des doigts assez rapidement pour obtenir un mélange sableux. Mettez au frais.
- Pelez les pommes et coupez-les en cubes. Répartissez les pommes dans un plat à gratin, arrosez de miel et couvrez de la pâte à crumble.
- Mettez au four 30 à 40 mn (attention à ce que ça ne brûle pas). Laissez refroidir un petit peu pour servir avec de la crème fraîche ou une boule de glace à la vanille.

Notre conseil vin : un pommeau de Normandie.

CRUMBLE DE TOMATES ET CABILLAUD AUX PETITES GRAINES

Original

Préparation : 15 mn. Cuisson : 35 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 dos de cabillaud de 130 g ■ 4 branches de tomates cerise ■ 3 biscottes ■ 2 c. à soupe de pignons ■ 2 c. à soupe de graines de sésame ■ 2 c. à soupe de graines de lin ■ 2 c. à soupe de graines de tournesol ■ 1 c. à soupe de sucre cassonade ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Mettez une feuille de papier sulfurisé pour couvrir la plaque du four. Déposez les grappes de tomates lavées dessus, arrosez avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le sucre cassonade, 1 c. à café de sel et 1 c. à café de poivre. Enfournez même si le four n'est pas encore chaud et laissez cuire 15 à 20 mn.
■ Préparez la pâte à crumble : mixez les biscottes pour obtenir une poudre grossière. Mélangez avec les graines et les pignons, ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive pour obtenir une pâte grumeleuse.
■ Salez et poivrez les dos de cabillaud lavés et répartissez le crumble sur le dessus. Disposez les morceaux de poisson à côté des branches de tomates et faites cuire 10 mn.
■ Sortez du four, allumez le gril et dès qu'il est bien chaud, passez le poisson et les tomates dessous pendant 3 mn.
■ Servez immédiatement, accompagné d'une salade verte assaisonnée à l'huile d'olive, sauce soja et miel par exemple.

Notre conseil vin : un bourgogne blanc.

NOTA BENE

Les graines sont vendues dans les magasins bio ou bien dans certaines grandes surfaces au rayon pâtisserie ou fruits secs. À défaut de mixeur, enfermez les biscottes dans un sac à congélation, fermez-le et réduisez les biscottes en miettes à l'aide d'un rouleau.

FICHE
PAGE 133

CRUMBLE AUX DEUX VIANDES ET CÉRÉALES

Assiette Blanche Hospitality Range (Mr Cornish Shop)

CRUMBLE AUX HERBES, COURGETTES ET RICOTTA

Végétarien

Préparation : 10 mn. Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 petites courgettes bien fermes ■ 120 g de ricotta ■ 2 c. à s. d'estragon ciselé ■ 2 c. à s. de basilic ciselé ■ 2 c. à s. de cerfeuil ciselé ■ 2 c. à s. de ciboulette ciselée ■ 4 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé ■ 2 c. à soupe de farine ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Préchauffez le four à 180°C. Lavez les courgettes et tranchez-les en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles d'1 cm d'épaisseur.
■ Faites dorer les courgettes dans une poêle bien chaude et légèrement huilée. Laissez cuire à feu vif en remuant de temps en temps pour que les courgettes soient bien dorées et encore croquantes. Comptez environ 7 à 10 mn de cuisson. Versez dans un plat à gratin ou des plats individuels.
■ Délayez la ricotta avec 1 c. à s. d'huile d'olive et 2 c. à s. d'eau. Ajoutez l'estragon, très peu de sel et du poivre et mélangez. Versez sur les courgettes.
■ Mélangez le parmesan, la farine, le basilic, le cerfeuil et la ciboulette, ajoutez 4 c. à s. d'huile d'olive pour obtenir une pâte grumeleuse. Répartissez sur la ricotta et enfournez pour 15 mn. Dégustez immédiatement.

Notre conseil vin : un pouilly-vinzelles.

CRUMBLE BANANE, POIRE ET CHOCOLAT AUX SPÉCULOS

Gourmand

Prép. : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 6 personnes :

■ 4 petites bananes ■ 2 petites poires bien mûres ■ 125 g de spéculos ■ 75 g de poudre d'amande ■ 100 g de beurre doux froid ■ 100 g de cassonade ■ 6 carrés de chocolat

Ustensiles ■ 6 ramequins ou petits plats à gratin

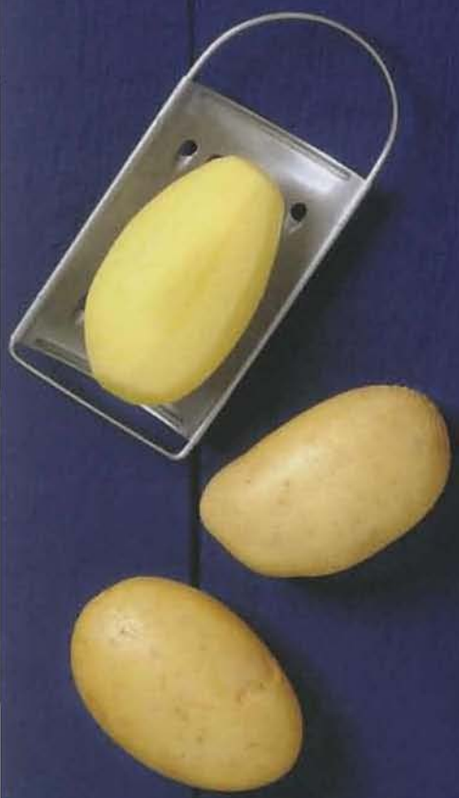
■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Réduisez les spéculos en poudre dans le bol d'un mixeur. Mélangez les spéculos avec la poudre d'amande et la cassonade. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et mélangez du bout des doigts assez rapidement pour obtenir un mélange sableux. Mettez au frais.
■ Pelez les poires et coupez-les en cubes. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles.
■ Répartissez les fruits dans des petits plats à gratin individuels. Déposez un carré de chocolat sur chacun et répartissez la pâte à crumble pour bien recouvrir. Faites cuire au four 25 à 35 mn (attention à ce que ça ne brûle pas).

Notre conseil vin : un porto tawny.

Les imprévus de Marine

Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué...

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.



GALETTES DE POMME DE TERRE ET POIREAU

Pour changer

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 2 blancs de poireau (100 g chacun environ) ■ 1 œuf ■ Beurre ■ Sel, poivre

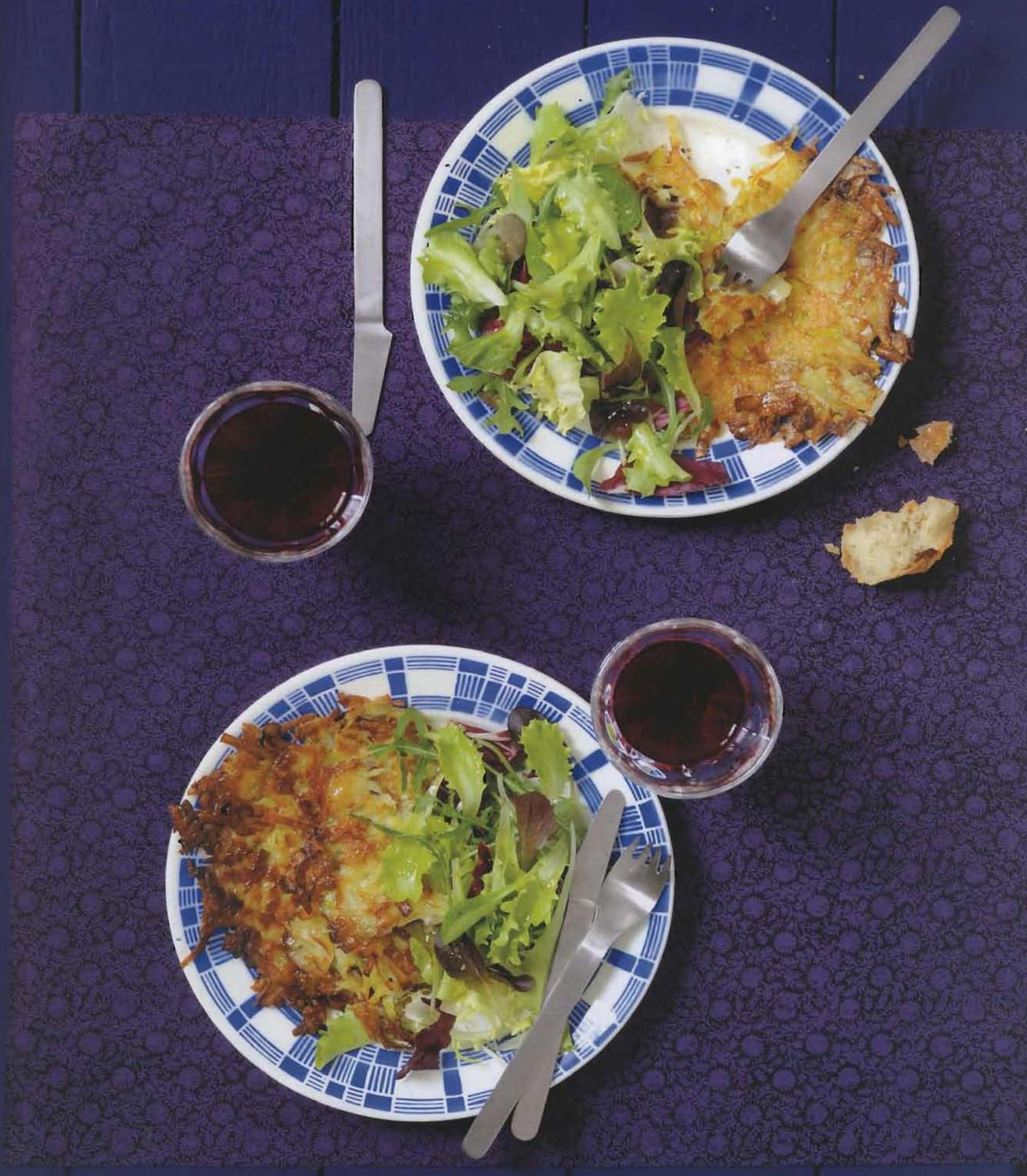
Ustensile ■ 1 poêle anti-adhésive

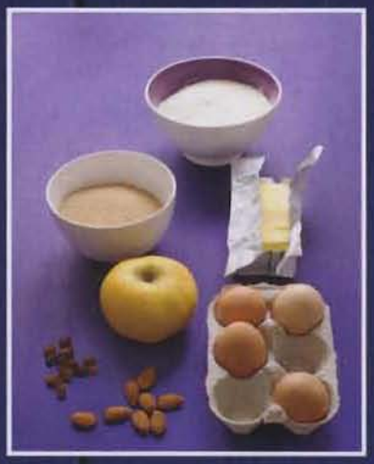
■ Pelez les pommes de terre et lavez-les. Râpez-les avec une râpe à gros trous.
■ Émincez très finement les blancs de poireau et hachez-les en tous sens pour ne plus avoir de rondelles.
■ Dans une jatte, mélangez les pommes de terre et les poireaux. Salez bien, poivrez. Incorporez l'œuf et mélangez bien.
■ Préchauffez le four à 100°C.
■ Faites chauffer une noix de beurre dans la poêle et étalez un peu de la préparation de façon à former une galette de 1 cm d'épaisseur environ. Faites cuire à feu moyen 10 mn environ et retournez la galette en ajoutant un peu de beurre dans la poêle. Faites cuire de l'autre côté 5-10 mn. Réservez au chaud, au four et procédez de même avec le reste de la préparation.
■ Dégustez chaud avec une salade ou du jambon cru par exemple.

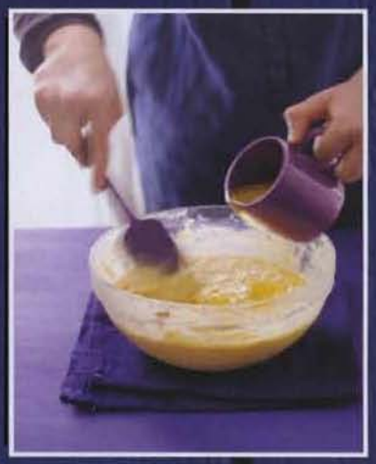
Notre conseil vin : un morgon.

Mes petits plus

+ Pour retourner facilement la galette, faites-la glisser sur une assiette, retournez-la en utilisant une autre assiette et remettez-la dans la poêle.
+ Pour gagner du temps, utilisez 2 poêles pour faire cuire 2 galettes en même temps, sinon vous pouvez aussi ne préparer qu'une seule grande galette plus épaisse, en la faisant cuire un peu plus longtemps et en la couvrant en début de cuisson.
+ En fin de cuisson, faites fondre un peu de morbier en tranches fines sur le dessus.







MOELLEUX AUX POMMES, RAISINS ET AMANDES

Pour le goûter

Préparation : 30 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6/8 personnes :

■ 300 g de pommes ■ 250 g de farine ■ 250 g de sucre roux
■ 220 g de beurre demi-sel ■ 4 œufs ■ 100 g d'amandes entières
■ 60 g de raisins blonds ■ Extrait de vanille ■ 1/3 de sachet de levure

■ Pelez et râpez les pommes. Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Préchauffez le four à 180°C.
■ Dans une jatte, réunissez la farine, le sucre roux, quelques gouttes d'extrait de vanille et la levure.
■ Cassez les œufs dans un bol et incorporez-les dans la jatte en mélangeant au fouet à main.
■ Versez le beurre fondu petit à petit en mélangeant.
■ Incorporez pour finir les amandes et les raisins.
■ Beurrez ou tapissez de papier sulfurisé un moule rectangulaire ou à cake. Garnissez-le avec la préparation et enfournez pour 40 mn environ. Retirez-le dès que la pointe d'un couteau plantée dedans ressort à peu près sèche.
■ Dégustez froid, avec un thé par exemple.

Mes petits plus

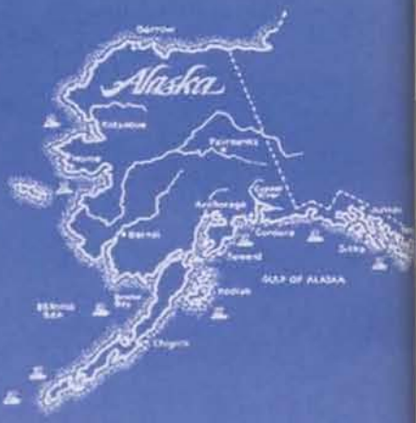
+ Les pommes ne se sentent pas spécialement au goût mais elles donnent une texture particulière à ce gâteau. Râpez-les finement de préférence.
+ Ce gâteau se conserve très bien enveloppé de film et au réfrigérateur 2-3 jours.
+ Pour renforcer le goût des amandes, passez-les quelques minutes au four puis laissez-les tiédir avant de les incorporer.
+ Vous pouvez aussi remplacer les amandes par des noix.

Veillez à ne pas faire trop cuire ce gâteau pour qu'il conserve tout son moelleux.

L'ALASKA POISSONÉMENT

THE LAST FRONTIER

Mer de Béring - Pacifique Nord



DE L'ALASKA À VOTRE ASSIETTE

Idées recettes sur les sites

www.alaskaseafood-westeurop.com & www.alaskaseafood.org

Naturellement Sauvages - Pêche Durable

Depuis sa création en tant que 49ème état des Etats-Unis en 1959, l'Alaska s'est engagé pour la conservation et la protection de ses produits de la Mer pour les générations futures. L'élevage est interdit. Aucune espèce n'est en danger.

5 espèces de saumon sauvages d'Alaska :
Royal, Argenté, Rouge, Keta, Ros

Les perles d'Alaska :
Œufs de saumon sauvage (Ikura)

Poissons Blancs Sauvages

Poissons sauvages de fond des eaux froides.
Black Cod, Cabillaud du Pacifique Nord,
Colin d'Alaska

Crabe Royal Sauvage d'Alaska

Une fraicheur, un goût subtil venu du large

ALASKA SEAFOOD

Sauvage, Naturel & Durable

Flétan Sauvage du Pacifique Nord

Un grand poisson plat de qualité
Une chair épaisse, une saveur délica

Communiqué d'Alaska Seafood Marketing Institute — Promotion des produits de la Mer d'Alaska

www.alaskaseafood-westeurop.com - www.alaskaseafood.org/sustainability

Tout savoir sur...

Le poivre vert

Si l'on aime la saveur de ses baies, encore jeunes et relativement douces, le poivre vert de Penja est encore plus prisé pour la subtilité de ses arômes.

Texte Renaud Richebé.
Recettes et photos Valérie Lhomme.
Stylisme Manuella Chantepie.

CARTE D'IDENTITÉ

OÙ LE TROUVE-T-ON ?

Terre Exotique diffuse le poivre vert de Penja et ses dérivés en sirop, en confit, etc. (www.terreexotique.com). Seule une tonne de poivre vert frais de Penja est importée, exclusivement en France, avec trois arrivages en décembre (12 €/250 g). Une partie de ce poivre vert est lyophilisée (9 €/25 g en boîte, 44 €/250 g en vrac).

POUR LE CONSERVER

Expédié, le jour même de sa récolte, le poivre vert frais se conserve une semaine au réfrigérateur et 6 à 10 semaines au congélateur (au-delà, il noircit). Débarrassé de sa hampe, il se conserve plusieurs mois en saumure.

COMMERCE ÉTHIQUE ET APPELLATION

Le poivre de Penja, produit selon des règles de développement éthique, est une vraie source de rémunération pour la population locale. Fait rare, son prix est déconnecté des cours mondiaux. Une démarche a été lancée en relation avec l'Union européenne pour qu'il devienne la première AOC africaine.

FAIT-IL ÉTERNUER ?

Oui, grâce à la pipérine contenue dans la pulpe des baies. C'est à cela qu'on reconnaît son appartenance à la famille des poivriers. S'il favorise la digestion et a des vertus antiseptiques, le poivre n'a aucune qualité médicale reconnue.

LE CUISINER

Une fois les grains lavés, on les écrase à la fourchette et l'on peut les déglacer à la crème fraîche et/ou au vin blanc pour une blanquette de poisson par exemple, si l'on veut changer du traditionnel steak.

L'Afrique n'est pas un continent à poivriers. Si le Cameroun fait exception, ses poivriers s'y épanouissent depuis moins d'un siècle, c'est grâce à la bonne inspiration d'un planteur qui rapporta du Vietnam des plants de *Piper negrum*. Vite acclimatée, cette variété est, à force de bouturages, devenue « poivre de Penja », du nom d'une région située à 80 km au nord de Douala. Pluviométrie et altitude idéales, sol volcanique très fertile, reliefs de collines : la combinaison est parfaite pour ce poivrier qui déteste la sécheresse ou l'eau stagnante, au profit de terrains humides et bien drainés.

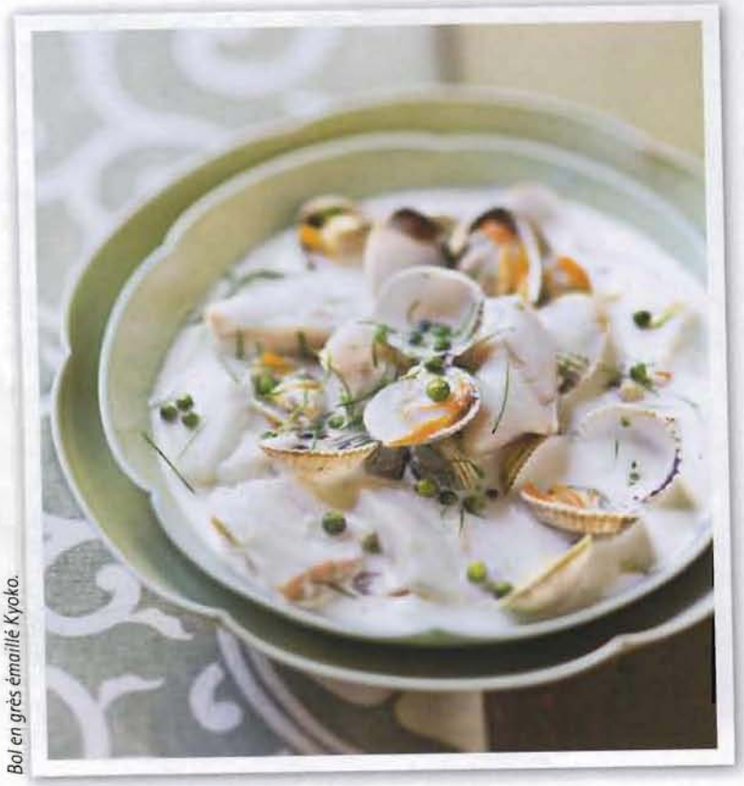
Sur les plantations de Penja, des alignements verticaux d'1 mètre de diamètre sur 4 mètres de haut créent un enchevêtrement végétal particulier. Car le poivrier se présente sous la forme d'une liane qui s'enroule autour d'un arbuste très résistant, l'érythrine. Lequel érythrine est régulièrement taillé pour laisser passer lumière et chaleur, favorisant ainsi la floraison du poivrier et le développement de sa grappe. Au premier rougissement des baies, fin novembre, alors que le grain de poivre au cœur de la pulpe verte n'est pas encore formé, une tonne de ces précieuses grappes est récoltée : ce sera le poivre vert de Penja, dont la France est seule importatrice. Trois à quatre semaines plus tard, sur les plantations, le grain s'est développé dans la pulpe. L'heure de la deuxième récolte a sonné et séchera au soleil : ce sera le poivre noir.

D'autres semaines passent. La pulpe est désormais rouge et fine, le grain gros. De cette troisième récolte, on emplit des sacs en toile de jute que l'on trempe dix jours dans l'eau courante. Au terme de cette opération dite du « rouissage », la pulpe décomposée laisse place au poivre blanc, le plus savoureux disent les amateurs.

L'effet terroir

Ne vous attendez pas à trouver à Penja des plantations à perte de vue. 50 hectares produisent environ 70 tonnes par an. « C'est peu face à la production asiatique, mais ce grain contient un parfum particulier et une saveur rare, un effet terroir extraordinaire qui nous incite à parler de cru de poivre », raconte Erwann de Kerros. Cet importateur a passé cinq ans à Penja avant de créer Terre Exotique pour diffuser en France ce poivre que des chefs comme Anne-Sophie Pic ou Georges Blanc ont adopté. Et d'expliquer que le poivre de Penja est bien un poivre, contrairement à certains produits connus sous l'appellation « poivre de », qui ne sont que des baies. ✣

Pour le conserver, on peut congeler des grappes entières.



Bol en grès émaillé Kyoko.

BOUILLON THAÏ AU POIVRE VERT, MÉROU ET COQUES

Parfumé

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 400 g de mérou ou autre poisson à chair très ferme (lotte, dorade coryphène) ■ 400 g de coques ■ 40 cl de lait de coco ■ 1/2 cube de bouillon de volaille bio ■ 2 c. à s. à café de baies de poivre vert frais ■ 2 bâtons de citronnelle ■ 1 beau morceau de galanga (env. 40 g) ou à défaut de gingembre très frais ■ 2 feuilles de citron kaffir ■ 1 petit citron kaffir

■ Préparez le bouillon en portant à ébullition 30 cl d'eau avec le 1/2 cube de bouillon, 1 bâton de citronnelle et le galanga hachés grossièrement, 1 feuille de citron kaffir et 1/3 des baies de poivre.
■ Laissez frémir 15 mn puis couvrez et laissez encore infuser.
■ Coupez le poisson en cubes d'environ 2 cm de côté. Rincez les coques. Râpez finement le citron kaffir. Écrasez la moitié des baies de poivre restantes. Ciselez la deuxième feuille de kaffir.
■ Hachez la partie tendre du second bâton de citronnelle.
■ Filtrez le bouillon puis mélangez-le avec le lait de coco.
■ Ajoutez les baies de poivre écrasées et entières ainsi que la citronnelle hachée, le zeste et la feuille ciselée de citron kaffir.
■ Portez à frémissement 10 mn. Pochez ensuite le poisson et les coques dans le liquide parfumé pendant 4 mn.
■ Servez aussitôt avec un riz gluant ou un riz blanc thaï.

Notre conseil vin : un savennières.

POIVRE VERT FRAIS EN SAUMURE

Lavez sous l'eau fraîche les grappes et grains de poivre vert frais. Lavez et séchez un bocal fermant hermétiquement. Lavez un œuf et posez-le dans le bocal. Couvrez d'eau. Ajoutez du sel fin progressivement, jusqu'à ce que l'œuf remonte à la surface et flotte. La concentration de sel nécessaire à une bonne saumure est alors atteinte. Retirez l'œuf et remplacez-le par le poivre vert. Fermez le bocal et conservez ainsi le poivre, à l'abri de la lumière dans un endroit sec. Vous pouvez le conserver ainsi pendant deux ans.

PAVÉ DE THON, AU POIVRE ET POMMES FRITES AU FOUR

Pour changer

Préparation : 10 mn. Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de thon rouge épais de 150 g chacun ■ 2 c. à soupe de poivre vert frais ■ 8 belles pommes de terre bintje ■ 10 cl d'huile d'olive + 1 c. à s. pour le thon ■ 20 cl de crème fraîche ■ 1 cube de bouillon de bœuf bio ■ Fleur de sel

■ Pelez, lavez puis détaillez les pommes de terre en quartiers.
■ Rangez-les sur une tôle couverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez 20 mn à 210°C.
■ Pendant ce temps, égrappez les baies de poivre vert et rincez-les.
■ Écrasez-en la moitié et mélangez-les avec la crème fraîche.
■ Diluez le cube de bouillon de volaille dans 15 cl d'eau.
■ Dans une poêle allant au four, versez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites-y dorer les pavés de thon 2 mn de chaque côté, salez puis enfournez la poêle 2 mn supplémentaires.
■ Gardez les pavés de thon au chaud entre deux assiettes et versez le bouillon de bœuf concentré dans la poêle.
■ Patientez 1 mn, puis ajoutez la crème et le poivre vert égrappé. Laissez frémir en mélangeant délicatement ces ingrédients.
■ Servez les pavés sur chaque assiette. Nappez de sauce au poivre vert et posez les pommes de terre dorées et croustillantes saupoudrées fleur de sel.

Notre conseil vin : un bandol rosé.

Révisons nos classiques

Il est parfois bon de reprendre le chemin de l'école pour réapprendre à préparer des plats qui restent des valeurs sûres.

Recette Romain Corbière. Photos David Japy. Stylisme Élodie Rambaud.

Romain Corbière, chef de l'École de cuisine Alain Ducasse.

BAR PIQUÉ AUX OLIVES ET FENOUIL FONDANT

Pour un dîner de gourmets !

Préparation : 45 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 bar de ligne de 2 kg ■ 8 olives de Nice ■ Huile d'olive

Le fumet de bar ■ 1 oignon ■ 5 gousses d'ail rose ■ 2 branches de fenouil sec ■ 4 tomates ■ 1 botte de basilic ■ 1 citron non traité ■ 40 cl de vin blanc ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 10 grains de poivre noir ■ 60 g de beurre ■ Huile d'olive

La garniture ■ 2 fenouils ■ 8 cébettes ■ 4 pétales de tomates séchées ■ 4 olives de Nice ■ 20 g de beurre ■ Huile d'olive

■ Demandez à votre poissonnier d'écailler et de vider le bar.
■ Levez les filets. Délimitez-les en incisant autour de la tête et au bout de la queue. Tendez la peau du poisson avec la main gauche puis incisez-le le long du dos. Faites glisser la lame du couteau tout le long de l'arête dorsale. Contournez la partie arrondie de l'arête puis terminez jusqu'au ventre en longeant toujours l'arête.
■ Enlevez les arêtes situées sur le ventre une à une, en passant la lame d'un petit couteau par en dessous. Pour les arêtes en haut du filet, tâtez du bout des doigts pour les repérer et enlevez-les avec une pince à désarêter.
■ Enlevez la peau des filets. Placez le poisson au bord de la planche, faites une incision dans la chair au niveau de la queue pour tenir la peau, puis glissez la lame du couteau sous la peau.
■ Détaillez chaque filet en 2 pavés de 150 g. Parez-les. Coupez les 8 olives en 2. Faites une incision en biais pour insérer les 4 moitiés d'olive dans chaque pavé. Réservez.
■ Coupez l'arête en 4 tronçons. Rincez-la et séchez-la bien.
■ *Pour le fumet.* Émincez l'oignon, utilisez les parures des 2 fenouils. Prélevez le zeste du citron. Coupez les tomates en cubes. Faites dorer les arêtes du poisson à l'huile d'olive dans une cocotte. Débarrassez-les et enlevez l'excédent d'huile. Mettez 60 g de beurre et faites revenir les légumes sans les tomates pendant 10 mn. Ajoutez ensuite les tomates, puis au bout de 5 mn, versez le vin blanc. Laissez réduire de moitié, puis versez le bouillon de volaille et laissez mijoter 20 mn. Passez le fumet au chinois.
■ *Pour la garniture.* Coupez les fenouils en 2 dans la hauteur. Arrondissez-les. Creusez le cœur, puis réalisez une assise sur la partie bombée pour que le fenouil reste bien stable une fois à plat.
■ Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Salez les fenouils puis dorez-les de chaque côté. Mouillez les fenouils avec du fumet de poisson et du bouillon de volaille en plusieurs fois. Couvrez et laissez cuire 20 mn. Faites cuire les cébettes entières dans ce jus de cuisson 5 à 10 mn puis enlevez-les.
■ Enroulez 2 cébettes autour d'une cuillère. Déposez une olive dans ce "nid" et placez-le sur le pétale de tomate séchée.
Une fois les fenouils bien fondants, placez les nids sur les fenouils, puis glacez-les de leurs sucs de cuisson.
■ Préchauffez le four à 200°C. Faites réduire le fumet de moitié avec 20 g de beurre et un filet d'huile d'olive. Salez et poêlez les pavés sur feu vif pour les colorer.
■ Dans un plat qui passe au four, nappez les pavés de fumet et finissez la cuisson 5 mn en arrosant souvent pour les glacer.
■ Dressez le pavé dans une assiette avec un fenouil. Citronnez et poivrez le fumet réduit. Versez un peu de sauce dans les assiettes.

Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.

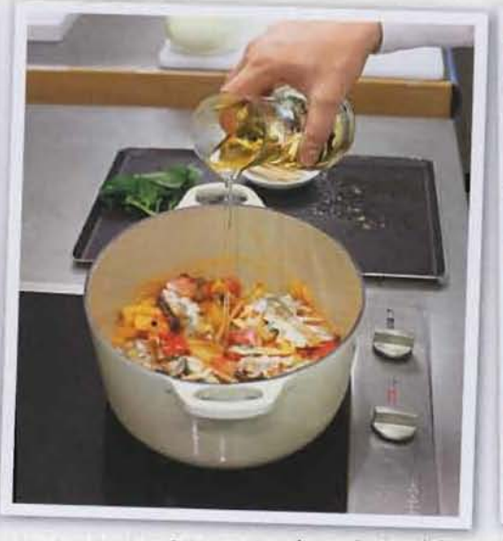
Faire soi-même son fumet ? Un jeu d'enfant avec les conseils d'un pro !

Un beau poisson, quelques légumes et vous voilà prêts à faire un plat digne d'un chef !

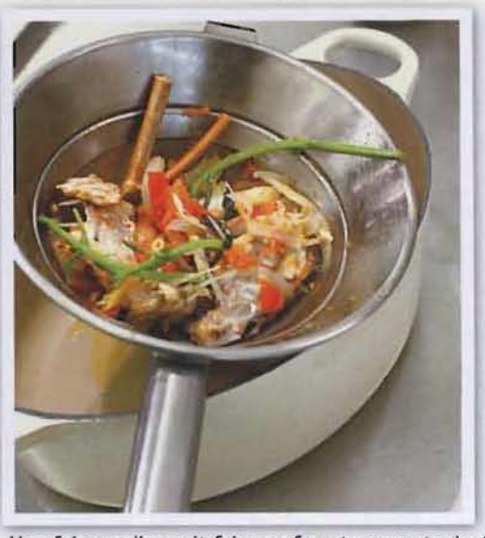
Veillez à bien incliner la lame du couteau vers l'arête pour ne pas abîmer la chair du poisson.

Faites glisser la lame en parallèle à la planche tout en tirant sur la peau avec la main gauche.

C'est seulement au moment de la dégustation que la petite note d'olive apparaîtra en bouche !

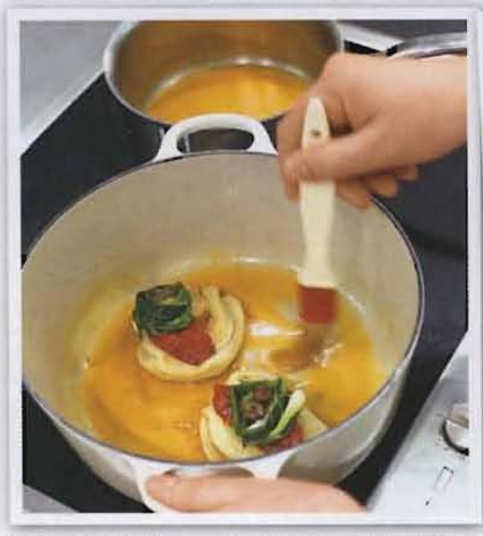


L'ordre des ingrédients ajoutés au fumet doit être respecté pour faire ressortir chaque saveur.



Une fois que l'on sait faire un fumet, on peut adapter les ingrédients à ses envies : vin rouge, thym, citron...

Après avoir arrondi le demi-fenouil comme une pomme, faites une assise sur la partie bombée.



Indispensable dans toute cuisine : le pinceau pour récupérer les sucs et les incorporer dans la sauce.

Le fumet continue de réduire dans le four. Le but est d'obtenir une sauce nappante.

Merci à Romain Corbière et à l'École Alain Ducasse (Paris 16e) pour leur précieuse collaboration.

Un livre savoureux, réalisé par une équipe de comparses bien connue des lecteurs de Saveurs ! *Risotto Bellissimo*, de Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel. Éd. Larousse, collection Albums Larousse. 68 pages, 7,90 €.

FICHE
PAGE 133

RISOTTO AUX MERGUEZ ET PIMENT DOUX

TOUT RISOTTO !

Une seule envie : écouter la Tosca en cuisinant !

RISOTTO CRÉMEUX À LA TRUFFE

Moment unique

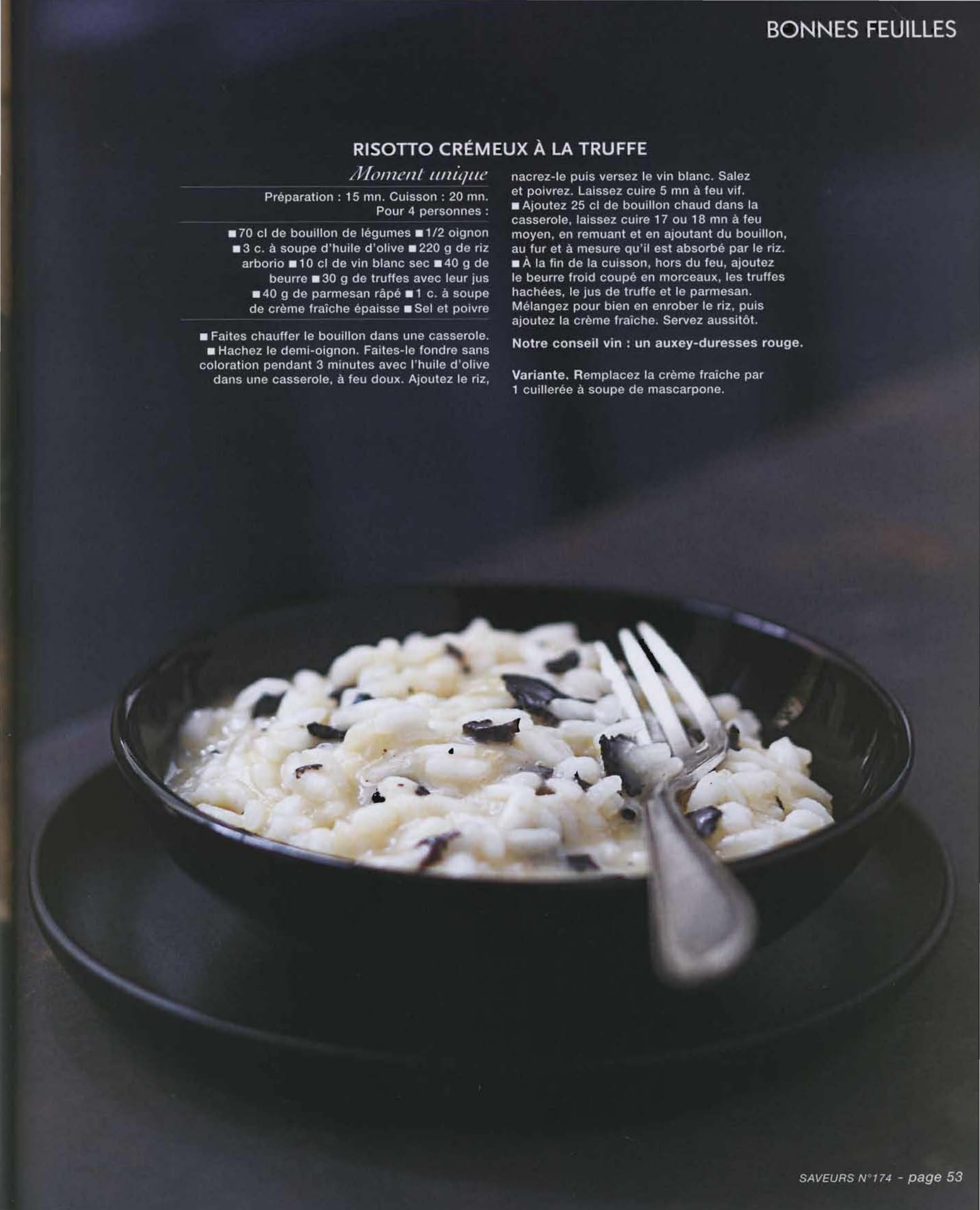
Préparation : 15 mn. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes :

■ 70 cl de bouillon de légumes ■ 1/2 oignon ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 220 g de riz arborio ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 40 g de beurre ■ 30 g de truffes avec leur jus ■ 40 g de parmesan râpé ■ 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ Sel et poivre

■ Faites chauffer le bouillon dans une casserole. ■ Hachez le demi-oignon. Faites-le fondre sans coloration pendant 3 minutes avec l'huile d'olive dans une casserole, à feu doux. Ajoutez le riz, nacrez-le puis versez le vin blanc. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 mn à feu vif. ■ Ajoutez 25 cl de bouillon chaud dans la casserole, laissez cuire 17 ou 18 mn à feu moyen, en remuant et en ajoutant du bouillon, au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. ■ À la fin de la cuisson, hors du feu, ajoutez le beurre froid coupé en morceaux, les truffes hachées, le jus de truffe et le parmesan. Mélangez pour bien en enrober le riz, puis ajoutez la crème fraîche. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un auxey-duresses rouge.

Variante. Remplacez la crème fraîche par 1 cuillerée à soupe de mascarpone.



FICHE
PAGE 133

RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE

La base de tout risotto en 4 étapes...

1/ C'est l'étape de préparation. Faites chauffer le bouillon. Préparez les éventuels ingrédients et garnitures, proposés dans la recette, à ajouter à votre risotto.

2/ Nacrez le riz. Faites chauffer de l'huile dans une casserole. Faites-y revenir un oignon haché, ajoutez le riz. Remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez le vin blanc et laissez cuire 5 mn.

3/ C'est la cuisson. Versez environ 30 cl de bouillon chaud dans la casserole. Remuez, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Comptez 17-18 mn de cuisson.

4/ Retirez la casserole du feu. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé, ou les ingrédients de la recette. Mélangez pour bien en enrober le riz et servez immédiatement.

FICHE
PAGE 133

RISOTTO AUX COQUES

LE SHICHIMI

LA POUDRE AUX SEPT SAVEURS

Ce pourrait être le nom d'un héros de manga japonais ; c'est plus simplement celui d'un condiment de table nippon.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

Qu'est-ce que c'est ?

Shichimi signifie en japonais « poudre aux sept saveurs ». Il s'agit d'un mélange d'épices moulues. Le *tôgarashi* (piment rouge séché) en est la base. On lui ajoute des graines de sésame noir, des graines de sésame blanc, du *sanshô* (sorte de poivre du Sichuan), du gingembre, ainsi que du poivron rouge et des zestes de *chinpi* (clémentine séchée) réduits en poudre. Selon les régions de l'Archipel, les ménagères incluent également des graines de pavot ou de chanvre, des zestes de yuzu (agrume local) et de la laitue de mer séchée et moulue. Le shichimi devient alors plus ou moins piquant, épicé, parfumé.

Où le trouve-t-on ?

Le shichimi est un « condicament », c'est-à-dire un condiment dont chaque ingrédient était utilisé comme médicament dans la médecine traditionnelle japonaise. En saupoudrer ses plats revient donc à faire acte de prévention. En France, ce sont les supérettes japonaises qui le distribuent, dans de minuscules flacons ou en sachet. Le shichimi existe en dosage doux, moyen et fort, pour des palais plus ou moins habitués aux épices.

Qu'en faire ?

Laissez le flacon à proximité de la table, aux côtés du sel et du poivre, et parsemez-en vos assiettes. Les Japonais l'utilisent pour relever leur potage miso, leurs *soba* et leurs *ramen* (nouilles), mais vous pouvez en saupoudrer vos plats de pâtes ou de riz, en mettre sur les fritures, les viandes grillées, les légumes sautés, les soupes... Il apporte une touche piquante sans pour autant « casser » la saveur du plat. Plus original encore, on peut en parsemer des fromages frais, voire, très légèrement, une salade de fruits. Avez-vous jamais remarqué comme une touche de poivre sublime le goût des fraises ? Le piment et le poivre du shichimi s'acquitteront parfaitement de cette mission sur un mélange de fruits de saison (figues, poires, raisins...).

Bol CFOC

NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES

Exotique

Préparation : 15 mn. Cuisson : 5 mn. Pour 4 personnes :

- 1 c. à soupe rase de shichimi
- 300 g de nouilles chinoises
- 400 g de crevettes roses
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 60 g de noix de cajou
- 2 cives

- Faites cuire les nouilles 2 à 3 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- Décortiquez les crevettes, concassez les noix de cajou.
- Faites dorer les crevettes et les noix de cajou 2 mn, dans une poêle, dans l'huile chaude.
- Ajoutez le shichimi, laissez roussir 20 secondes puis ajoutez les nouilles.
- Mélangez puis arrosez de sauce soja sur feu vif.
- Répartissez les nouilles aux crevettes dans des coupelles, parsemez de cives ciselées et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un vouvray demi-sec.

SAUMON LAQUÉ À L'ORANGE

Inspiré

Préparation : 15 mn + 2 h de marinade. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

- 1 c. à soupe de shichimi
- 4 pavés de saumon de 2 à 3 cm de large
- 10 cl de jus d'orange
- 5 cl de sauce soja
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Mélangez le jus d'orange dans un récipient avec le shichimi, la sauce soja et le sucre.
- Placez les pavés de saumon dans un plat, versez la préparation dessus. Couvrez avec un film alimentaire, laissez mariner 2 h au réfrigérateur.
- Égouttez les pavés de saumon, saisissez-les 1 mn de chaque côté dans une poêle dans l'huile d'olive.
- Versez la marinade dans la poêle, laissez cuire 5 mn de chaque côté sur feu moyen jusqu'à ce que les pavés soient laqués.
- Servez avec une julienne de poireaux frits 20 secondes dans un bain d'huile très chaud.

Notre conseil vin : un bandol rosé.

Assiette CFOC

GÉLATINE... QUELLE TENUE !

On ne pense pas toujours à l'utiliser, et pourtant, cette petite fée du placard a des pouvoirs renversants.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.

Véritable ovni dans le paysage alimentaire, la feuille de gélatine déconcerte. On l'emploie parce que c'est pratique sans en connaître précisément la composition ou plutôt en feignant de l'ignorer. La tactique de l'autruche en somme, qui refuse l'association « cartilages » et « entremets » – union peu ragoûtante, avouons-le. Enfouir sa tête dans le sable n'est pas une solution. Mieux vaut s'informer.

La gélatine (nom de code E 441) est une substance protéique obtenue à partir du collagène de tissus animaux. Il s'agit d'animaux sains, de porcs (80%) ou de bœufs (20%, pour un usage kasher et halal). Le collagène est extrait des os, peaux, tendons et cartilages, par le biais d'un long bain dans une eau bouillante. Le collagène est nettoyé de toutes traces de graisse et de fibre, purifié par des traitements acides ou alcalins. Ce procédé confère à la gélatine une totale innocuité sanitaire – garantie renforcée par de stricts contrôles tout au long de la fabrication. Elle est ensuite concentrée sous vide jusqu'à l'obtention d'une texture semblable au miel. Cette matière, séchée, devient enfin poudre ou feuilles.

Connaissez-vous le bloom ?

Le bloom est une unité de valeur, généralement comprise entre 50 et 300 qui détermine la fermeté et le pouvoir de gélification d'une gélatine alimentaire. Plus la valeur du bloom est élevée, plus la force en gel est importante. On parle de gélatine or, argent ou bronze, respectivement chiffrées à 200, 180 et 160 blooms.

La gélatine n'est pas seulement l'alliée des mousses, aspics, bavarois et terrines sucrées ou salées. Son champ d'application est incroyablement varié. Dans l'industrie agro-alimentaire, elle confère tenue et fondant aux produits laitiers allégés (qui lui doivent tout), aux aliments dits "de régime" et bien sûr aux confiseries (nounours, crocodiles, marshmallows, dragibus et autres). Le domaine médical n'est pas en reste : sans gélatine, pas de gélules, ni de support pour l'imagerie médicale. Elle est également présente dans les pellicules des films photos, sur le papier glacé et même dans les billets de banque, dont elle accroît la solidité et la résistance à l'humidité. Elle sert enfin – cerise sur le gâteau – à filtrer les petites particules pour clarifier certaines boissons comme le vin, le cidre et la bière. Qui l'eût cru ?

Mode d'emploi

Comment se comporter face à ces feuilles minces et élastiques, semblables à des vitraux transparents ? Faites-les ramollir 10 mn dans de l'eau froide (compter 3 feuilles pour 25 cl de préparation). Essorez-les ensuite du bout des doigts. Pour les préparations à froid, faites fondre la gélatine dans une casserole à feu très doux (la gélatine perd son pouvoir gélifiant si elle est trop chauffée), sans cesser de remuer. Incorporez quelques cuillères à soupe de l'ingrédient froid à la gélatine fondue (et non le contraire), mélangez puis ajoutez le reste de l'ingrédient froid. Pour les préparations chaudes, incorporez directement à la crème ou au liquide chaud (mais surtout pas bouillant) la gélatine essorée, en remuant jusqu'à complète dissolution. Après préparation, placez le mélange au réfrigérateur et laissez prendre avant de démouler, si nécessaire. ❖

GUIMAUVE MAISON

Douceurs d'enfance

Cuisson : 8 mn. Préparation : 35 mn. Repos : 2 h. Pour environ 25 cubes de guimauve :

- Les blancs de 3 petits œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 20 g de miel
- 8 cl d'eau
- 12 g de gélatine en feuille
- 50 g de sucre glace
- 40 g de Maïzena
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

Ustensiles 1 thermomètre de cuisine ■ 1 moule ou un cadre carré de 16 x 16 cm ■ Papier sulfurisé

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Dans une casserole, faites chauffer, sur feu moyen, l'eau, le sucre et le miel. Cuisez jusqu'à 130°C. (Si vous n'avez pas de thermomètre, comptez environ 8 mn à partir du moment où de petits bouillons apparaissent.)
- Un peu avant que la température du sirop n'atteigne 130°C, battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils aient une consistance mousseuse (semi-montés). Versez doucement le sirop chaud dans les blancs d'œufs tout en continuant à battre.
- Ajoutez ensuite les feuilles de gélatine essorées, puis l'extrait de vanille. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit tiède.
- Versez dans le moule préalablement tapissé de papier sulfurisé.
- Laissez prendre à température ambiante pendant 2 h.
- Lorsque la guimauve est prise, sortez-la du moule, retirez le papier et coupez-la en cubes à l'aide d'un couteau préalablement trempé dans de l'eau chaude.
- Roulez les cubes de guimauve dans le mélange sucre glace-Maïzena.

FICHE PAGE 131 TERRINE DE LÉGUMES GRILLÉS AU BASILIC

CONSEIL

La guimauve se conserve 1 semaine dans une boîte hermétique ou un sac de congélation. Pensez à bien l'enrober du mélange sucre-Maïzena pour éviter qu'elle ne colle. Vous pouvez aromatiser et colorer votre guimauve avec quelques gouttes de colorant alimentaire, de la fleur d'oranger, du sirop de rose, des zestes d'agrumes, de la noix de coco...

ANGÉLYS

LA POIRE DES BEAUX JOURS

Si on la trouve depuis mi-décembre, cette poire parfumée reste sur les étals jusqu'en juin. Profitons-en !

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

En guise de faire-part...

La doyenné du comice et la doyenné d'hiver ont la joie de vous annoncer la naissance de leur fille Angélys, une nouvelle variété de poire d'hiver. C'est en soi un grand événement car aucune autre naissance n'a été signalée depuis cent cinquante ans! Sa parentèle n'en est pas peu fière. J'ai nommé l'INRA d'Angers qui a mené des recherches trente-quatre années durant avant de finalement produire cette petite merveille, en 1998. La sélection fut épique : douze variétés de poires furent initialement croisées, donnant lieu à soixante-quatre descendances. Deux cent cinquante hybrides furent testés ; un seul fut retenu et breveté sous le nom d'Angélys, en référence à sa ville natale et à l'emblème des rois de France, sous les règnes desquels la poire était considérée comme un fruit noble, dit « du château ».

Est-elle bonne poire ?

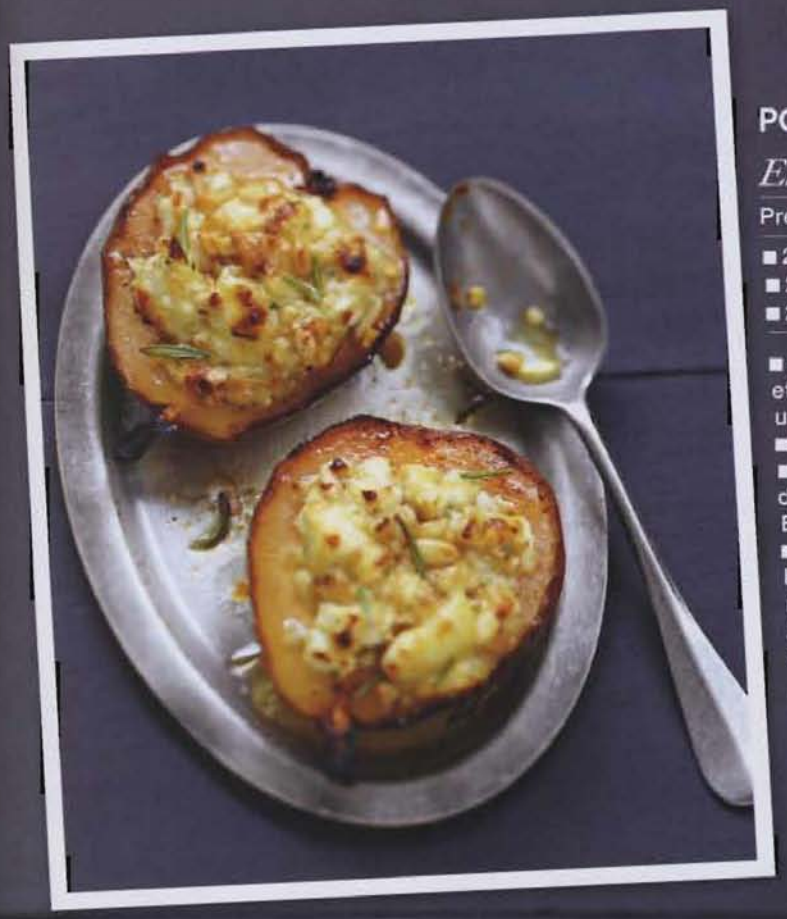
Si l'on considère qu'une bonne poire est une poire savoureuse qui sait se tenir alors oui, l'Angélys est bonne poire. Elle conjugue les qualités de ses parents : la rusticité de la doyenné d'hiver (une peau rugueuse, épaisse et protectrice) et les qualités gustatives de la doyenné du comice (une chair fine, savoureuse et juteuse). Contrairement aux autres variétés, elle a le bon goût de ne pas blettir en trois jours dans le compotier et garde fière allure dix ou quinze jours de plus.

Entre la poire et le fromage

Point commun entre la poire et le fromage ? Mis à part le fait qu'ils voisinent en fin de repas, ils subissent tous deux un affinage en règle. Les poires d'hiver ont besoin de « faire un peu de frigo », comme on dit dans le jargon. Autrement dit, elles sont, après leur cueillette (fin septembre), entreposées quelques mois dans des chambres frigorifiques à moins 5°C puis à – 1°C pour gagner leur pleine maturité. Les arômes se libèrent alors, la chair devient tendre, sucrée et juteuse, l'épiderme se colore joliment. À la mi-décembre, l'Angélys est fin prête et reste disponible jusqu'en juin. Une astuce pour la choisir : exercez une pression à la base du pédoncule : si la peau est souple, vous pouvez la déguster ; si elle est ferme, patientez encore quelques jours.

Pour la soif mais pas seulement

Sa bonne tenue fait évidemment florès en cuisine. Poêlée dans du beurre ou pochée, elle devient idéalement fondante et accompagne ainsi volailles, viandes rouges, foie gras, noix de Saint-Jacques... pour changer des associations convenues (fromage, chocolat, salade de fruit et compagnie). ❖



POIRE RÔTIE AU CHÈVRE, PIGNON ET ROMARIN

Entre la poire et le fromage

Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 poires Angélys ■ 100 g de fromage de chèvre demi-sec ■ 20 g de pignons de pin ■ 1 petite branche de romarin ■ 2 c. à soupe de miel ■ 30 g de beurre

■ Lavez les poires, coupez-les en deux, retirez les pépins et creusez-les légèrement. Faites-les dorer côté chair dans une poêle, dans le beurre, sur feu moyen.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Déposez les poires dans un plat, arrosez-les avec le beurre de cuisson, versez 1/2 verre d'eau dans le fond du plat. Enfournez les poires pour 10 à 15 mn.
■ Mélangez à la fourchette, le fromage de chèvre, les pignons, les brindilles de romarin hachées. Assaisonnez.
■ Sortez les poires du four, garnissez-les de fromage de chèvre. Arrosez-les de miel, remettez-les à cuire 10 mn au four en les arrosant à mi-cuisson. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un pacherenc-du-vic-bilh.

CROUSTILLANT DE MAGRET AUX POIRES

Pour changer

Préparation : 30 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 magrets de canard de 400 g environ ■ 1 grosse poire Angélys ■ 60 cl de vin rouge ■ 5 cl de crème de cassis ■ 1 c. à soupe rase de sucre cassonade ■ 1 c. à café de sucre ■ 1 c. à café de jus de veau en poudre ■ 4 feuilles de brick ■ 30 g de beurre ■ 1 poignée de mesclun de salade ■ Sel, poivre

■ Mettez le vin dans une casserole avec le sucre cassonade, la crème de cassis, le jus de veau, du sel et du poivre. Portez à ébullition, laissez cuire et réduire 20 mn sur feu moyen pour obtenir une sauce sirupeuse, ajoutez 10 g de beurre en fouettant.
■ Lavez la poire, coupez-la en quartiers. Faites-les dorer dans une poêle avec 20 g de beurre. Ajoutez le sucre, laissez cuire sur feu doux en les retournant jusqu'à ce que les morceaux de poire soient fondants.
■ Coupez les feuilles de brick en 4, faites-les dorer 2 mn au four préchauffé à 210°C pour les rendre croustillantes.
■ Faites cuire les magrets 6 à 8 mn de chaque côté, dans une poêle, sur feu moyen. Enveloppez-les 5 mn dans une feuille d'aluminium après cuisson.
■ Tranchez les magrets. Déposez 2 feuilles de brick dans chaque assiette puis un peu de mesclun assaisonné, 2 autres feuilles de brick, puis les tranches de magret et les poires. Versez la sauce bien chaude, parsemez de feuilles de salade et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un chénas.

ENFIN ENTRE AMIS...

Curry de porc et patate douce

Recette et stylisme Delphine Brunet. Photo Éric Fénot.

Gourmand

Préparation : 15 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

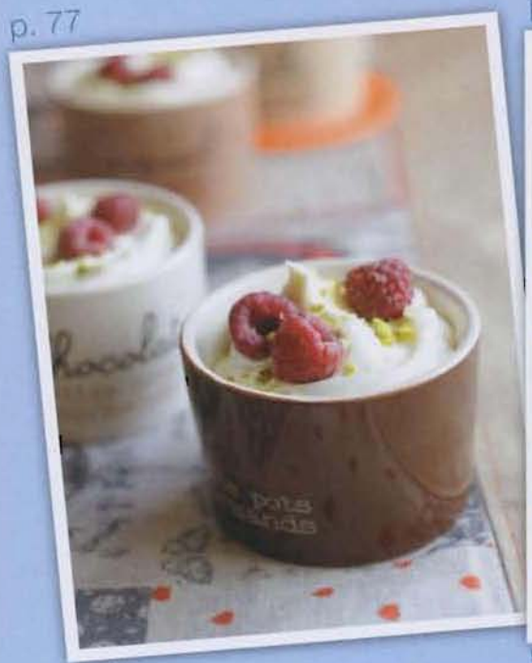
- 800 g de patates douces (env. 2 moyennes)
- 1 kg d'échine
- 75 cl de lait de coco
- 50 cl de bouillon de poule
- 3 oignons
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 petit bouquet de coriandre
- Sel et poivre

- Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Épluchez et râpez le gingembre de façon à obtenir une cuillerée à soupe bombée. Épluchez les oignons, coupez-les en quartiers.
- Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte puis ajoutez la pâte de curry rouge, les oignons et le gingembre. Remuez pendant 3 à 5 mn.
- Coupez le porc en cubes et ajoutez-le dans la cocotte, faites-le dorer 5 mn.
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon, portez à petite ébullition et ajoutez les patates douces.
- Laissez mijoter pendant 30 mn, salez poivrez si nécessaire.
- Parsemez de coriandre et servez sans attendre

Notre conseil vin : un saint-véran.

Recevoir

p. 77



M.-J. Jarry

p. 73

V. Guedes

p. 69

V. Lhomme

64 Recettes de saison pour des menus entre amis **70** Petites bouchées japonisantes cherchent fins palais **76** Entrez dans le monde gourmand du chocolat **81** Jean Sulpice, un chef qui ne manque pas de hauteur ! **86** Un gâteau aux agrumes

Variations Gourmandes

2 entrées + 2 plats + 2 desserts = des menus de saison à combiner selon ses envies.

Recettes et photos Valérie Lhomme. Stylisme Manuella Chantepie.

CROSTINIS DE FOIES DE VOLAILLE AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Parfumé

Préparation : 10 mn. Cuisson : 5 mn. Pour 4 personnes :

■ 300 g de foies de volaille ■ 2 échalotes ■ 4 c. à soupe de persil plat haché ■ 2 c. à soupe de cerneaux de noix hachés ■ 4 cœurs de sucrine ■ 1 baguette à l'ancienne type "tradition" ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ 3 c. à s. de vinaigre balsamique ■ Sel et piment d'Espelette

■ Nettoyez les foies de volaille : séparez les lobes, ôtez toute trace de fiel, dénervez si nécessaire. Détaillez-les en morceaux.
■ Pelez et hachez finement les échalotes
■ Préparez une vinaigrette avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à s. d'huile de noix, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, un peu de sel et de piment, 1 c. à café d'échalote hachée.
■ Lavez et tranchez en 2 les cœurs de sucrine.
■ Grillez à sec dans une poêle les cerneaux de noix hachés.
■ Chauffez le reste d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez le reste des échalotes. Faites-les revenir 2 mn, puis déposez les foies de volaille et poursuivez la cuisson 3 mn, en mélangeant.
■ Salez et pimentez, réservez cette préparation sur une assiette.
■ Déglacez la poêle avec 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, puis ajoutez à nouveau les foies de volaille et le persil plat et poursuivez la cuisson 2 mn.
■ Tranchez la baguette et toastez-la.
■ Posez un peu de mélange aux foies de volaille encore tiède sur les tranches de baguette grillées, parsemez de noix et servez aussitôt avec les sucrines assaisonnées de vinaigrette.

Notre conseil vin : un côtes-du-ventoux rosé.

FICHE
PAGE 135

RAVIOLES DE BETTERAVE AU FROMAGE FRAIS

BOULETTES PLATES DE VEAU AUX HERBES ET PURÉE MAISON

Pour changer

Préparation : 15 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 600 g de chair de veau hachée (chez le boucher ou au rayon viande des supermarchés) ■ 1 botte de sauge ■ 1 botte de ciboulette ■ 1 botte de cerfeuil ■ 1 poignée de jeunes pousses de salade ■ 2 petits oignons botte ■ 1 pointe de couteau de noix de muscade ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 800 g de pommes de terre farineuse (bintje) ■ 15 cl de crème fleurette ■ 1 jaune d'œuf ■ 2 c. à soupe de chapelure ■ 3 cl de vinaigre de Xérès ■ Sel et poivre

■ Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil et les jeunes pousses. Mélangez-les et réservez au réfrigérateur.
■ Hachez la ciboulette. Pelez et hachez les 2 oignons.
■ Mélangez la moitié de la ciboulette et les oignons hachés avec la viande. Ajoutez le jaune d'œuf, un peu de sel et de poivre. Malaxez pour rendre le mélange homogène, puis formez 8 croquettes ou boulettes plates.
■ Poudrez-les de chapelure et réservez au réfrigérateur.
■ Portez la crème à ébullition et faites-y infuser, à couvert et hors du feu les feuilles de sauge.
■ Pelez, lavez et coupez en gros morceaux les pommes de terre.
■ Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide, ajoutez 1 c. à c. de sel pour 1 litre d'eau et portez à ébullition.
■ Lorsque les pommes de terre sont tendres, égouttez-les. Écrasez-les au presse-purée dans la casserole sur feu doux, puis mélangez-les en ajoutant petit à petit la crème filtrée au travers d'une passoire pour retenir les feuilles de sauge.
■ Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la muscade et le reste de ciboulette hachée. Réservez au chaud.
■ Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre.
■ Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, puis posez les croquettes de veau.
■ Faites-les dorer 4 mn de chaque côté et servez-les, avec leur jus de cuisson, une cuillerée de purée et la salade assaisonnée à la dernière minute.

Notre conseil vin : un morgon.

LES PÂTES DU PLACARD

Vite fait, bien fait !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

- 500 g de pâtes sèches
- 4 tomates
- 1 boîte de thon (ou de sardines) à l'huile d'olive
- 12 olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe de câpres dans la saumure ou le vinaigre
- 3 gousses d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 1 brin de thym frais
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et piment

- Plongez les tomates 2 mn dans l'eau bouillante, puis arrêtez leur cuisson sous l'eau froide. Pelez-les et épépinez-les avant de les tailler en dés.
- Pelez, dégermez et hachez grossièrement les gousses d'ail. Émiettez grossièrement le thon.
- Versez 5 cl d'huile d'olive dans une petite casserole, chauffez-la doucement, puis ajoutez l'ail et le thym effeuillé.
- Patientez 2 mn, puis ajoutez les tomates, les olives, les câpres et le thon.
- Cuisez cette préparation à feu doux 10 mn.
- Salez légèrement (les olives et les câpres sont souvent salées), pimentez généreusement et réservez au chaud.
- Râpez grossièrement le parmesan.
- Plongez les pâtes, le temps indiqué, dans un grand volume d'eau salée, puis égouttez-les et mélangez-les immédiatement avec la sauce.
- Ajoutez de l'huile d'olive, des feuilles de basilic et servez aussitôt avec le parmesan.

Notre conseil vin : un vin-de-pays-d'oc.

CONSEIL

Si vous utilisez des câpres au sel (meilleures que les câpres dans la saumure), avant de les mettre dans la sauce, n'oubliez pas de les faire bien dessaler dans l'eau tiède au moins 30 mn en changeant l'eau.

PANNA COTTA AUX FRUITS DE LA PASSION

Mariage parfait

Préparation : 10 mn. Cuisson : 5 mn.
Repos : 2 h. Pour 4 personnes :

■ 50 cl de crème fleurette ■ 2 g d'agar-agar ■ 3 fruits de la passion ■ 4 c. à s. de caramel au beurre salé (en pot) ■ 40 g de sucre de canne blond

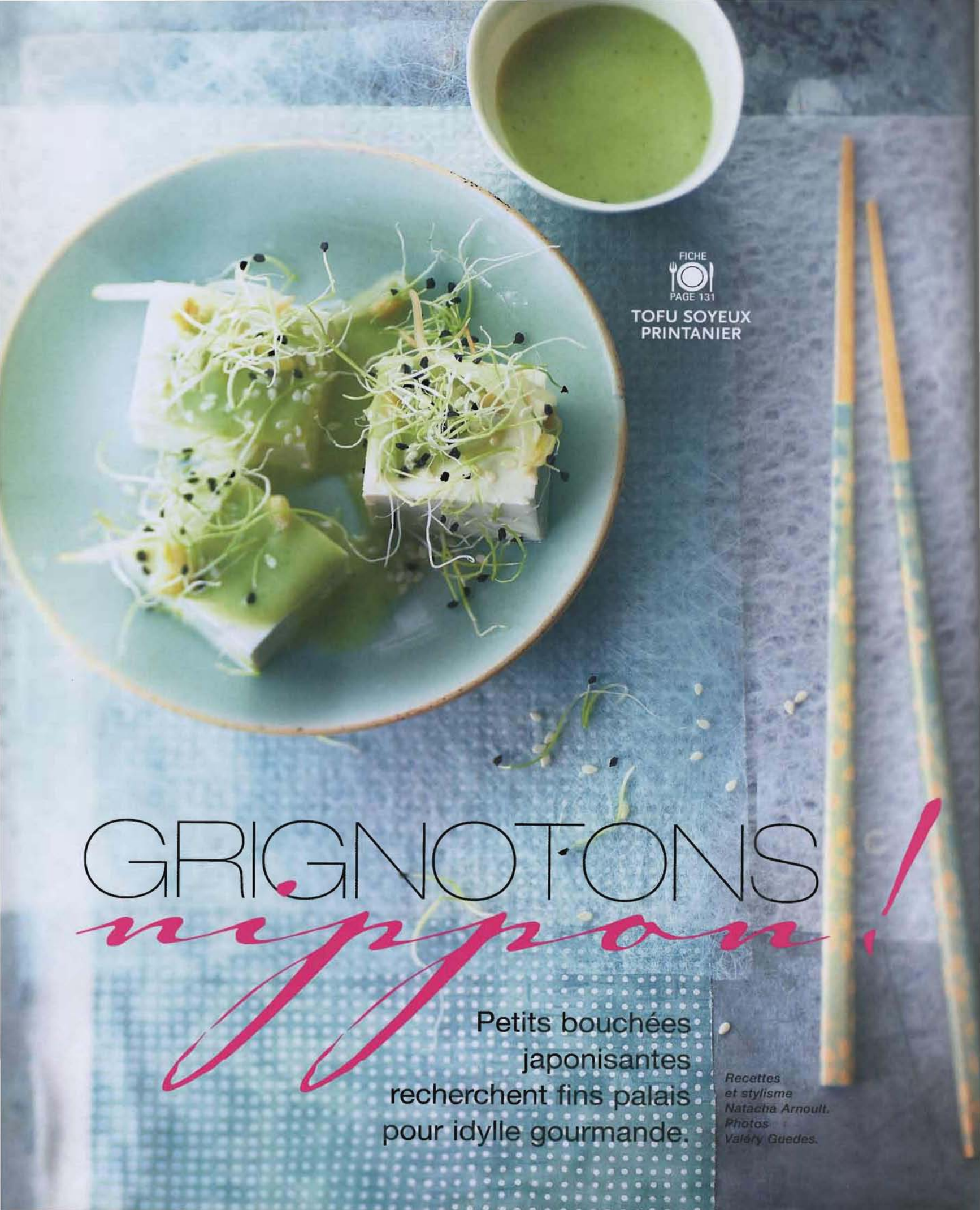
■ Versez dans les fonds de chaque verre une petite cuillère à soupe de caramel au beurre salé.
■ Coupez 2 fruits de la passion en deux et récupérez leur pulpe (et graines).
■ Portez à ébullition la crème fleurette avec le sucre, patientez 2 mn pour laisser le sucre se dissoudre dans la crème, puis ajoutez l'agar-agar. Poursuivez la cuisson 2 mn à feu doux.
■ Hors du feu, ajoutez la pulpe de 2 fruits de la passion puis répartissez la préparation dans les verres.
■ Laissez refroidir.
■ Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
■ Au moment de servir, ajoutez sur chaque panna cotta quelques graines et un peu de jus du dernier fruit de la passion.

Notre conseil vin : une blanquette-de-limoux.

FICHE
PAGE 135

TARTE AUX NOIX DE PÉCAN

Assiette Christiane Perrochon.



FICHE
PAGE 131
TOFU SOYEUX PRINTANIER

GRIGNOTONS *nippon !*

Petits bouchées japonisantes recherchent fins palais pour idylle gourmande.

Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.

SOUPE AUX HARICOTS MUNGO

On en reprend

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 botte de cresson ■ 1 oignon blanc ■ 200 g de haricots mungo (edamame) écossés et précuits ■ 1 pomme de terre ■ 1 c. à soupe de miso ■ 1 l de bouillon de kombu (obtenu en faisant chauffer du kombu dans 1 l d'eau et en retirant l'algue juste avant l'ébullition) ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ Huile de sésame ■ Fleur de sel ■ Poivre blanc

■ Lavez le cresson et retirez les tiges. Épluchez et émincez l'oignon, épluchez et coupez la pomme de terre en cubes.
■ Faites chauffer l'huile dans un faitout et faites suer l'oignon pendant 3 mn. Ajoutez le miso, les cubes de pomme de terre, les feuilles de cresson et les haricots mungo. Faites revenir 2 mn. Versez le bouillon de kombu et laissez cuire 30 mn.
■ Mixez, laissez refroidir et réservez au frais pendant 3 h minimum.
■ Servez bien frais avec des herbes en tempura et un filet d'huile de sésame.

CONSEIL : vous trouverez des edamame surgelés chez Picard ou secs dans les épiceries bio.

FICHE
PAGE 131

SASHIMI DE DAURADE AUX RADIS ROSES

BLANC-MANGER AU SÉSAME

Tout en délicatesse

Préparation : 10 mn. Cuisson : 5 mn + 3 h de repos au frais. Pour 4-6 personnes :

■ 15 cl de crème liquide ■ 30 cl de lait entier ■ 25 g de pâte de sésame blanc (dans les épiceries japonaises ou orientales) ■ 80 g de sucre ■ 2 g d'agar-agar

Pour la chantilly ■ 15 cl de crème fleurette bien froide ■ 1 c. à café de sucre glace

Ustensile ■ Mini-moules en silicone

■ Placez la crème, le lait, la pâte de sésame et le sucre dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le sucre et la pâte de sésame soient fondus.

■ Portez à ébullition, ajoutez l'agar-agar, en mélangeant vivement. Versez la préparation dans des mini-moules en silicone et laissez prendre 3 h au réfrigérateur.

■ Au moment de servir, fouettez la crème fleurette en ajoutant peu à peu le sucre glace pour obtenir une chantilly bien ferme.

■ Démoulez les blanc-manger, disposez-les dans une assiette, décorez avec des petites touches de chantilly avec une poche à douille. Saupoudrez de thé vert.

CONSEIL

Vous pouvez aussi colorer la chantilly en ajoutant 1 c. à café rase de thé vert matcha ou 1 goutte de colorant rouge avant de fouetter la crème fleurette.

GÂTEAU AU THÉ VERT

Harmonieux

Préparation : 20 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :

■ 125 g de sucre en poudre ■ 65 g de fécule de pomme de terre ■ 2 c. à café de thé matcha (thé vert en poudre) ■ 4 œufs ■ 1 pincée de sel ■ 80 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 1 c. à soupe de farine pour le moule

Pour le glaçage ■ 100 g de sucre glace ■ 1 c. à café d'eau ■ 2 gouttes de colorant rouge

Ustensile ■ 1 moule carré de 20 cm de côté

■ Préchauffez le four à 150°C. Beurrez et farinez le moule. Faites fondre le beurre sur feu doux.

■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes et le sucre pendant 8 mn à l'aide d'un batteur électrique.

■ Versez peu à peu la fécule de pomme de terre et le thé vert et mélangez bien. Incorporez le beurre fondu.

■ Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les en 2 fois à la préparation précédente avec une spatule.

■ Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 35 mn environ. Laissez refroidir puis découpez en cubes.

■ Mélangez le sucre glace avec un peu d'eau et les 2 gouttes de colorant alimentaire pour obtenir un mélange lisse (et assez épais). Étalez le glaçage sur les cubes de gâteau au thé vert. Laissez prendre quelques minutes et servez sans attendre.

Merci à la Maison de la culture du Japon à Paris, 101, quai Branly, 75015 Paris.

CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux
LE GOÛT DE LA FRANCE
Suivez JOHN BURTON RACE, grand chef Anglais, dans son épopée familiale, où il embarque sa femme et ses 6 enfants dans une aventure gourmande au coeur de la France, tous les mercredis à 17 h, dès le 17 mars.
CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT
Retrouvez toutes les recettes sur www.cuisine.tv

Curiosités chocolatées

Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Marie-José Jarry.

Pour changer des œufs et autres cocottes de Pâques, recettes et astuces déco autour de l'irrésistible chocolat.

1

2

3

1/ C'est à fondre ! *Agrémentez votre buffet tout chocolat avec des fondues de chocolat blanc, noir ou lait. Servez avec des brochettes de fruits et de gâteaux.* ■ **SAUCES** *chocolat noir ou blanc SO ! GO, MADELEINE MARKET (9,90 €).* ■ **ASSIETTE** *HABITAT (5 €).* ■ **TABLETTES** *chocolat XXL, MAZET (10,90 € la pièce).* **2/ Messages chocolatés** *Personnalisez des petits-beurre avec des messages chocolatés.* ■ **CADRE,** *MAISONS DU MONDE (5,90 €).* ■ **DÉCOPEN,** *LEKUE (14 €).* **3/ Pochoirs malins** *Remplissez des boules à thé de sucre glace ou de cacao et réalisez de jolis décors avec des pochoirs.*

MOUSSE CHOCOLAT BLANC ET FRAMBOISES

Onctueux

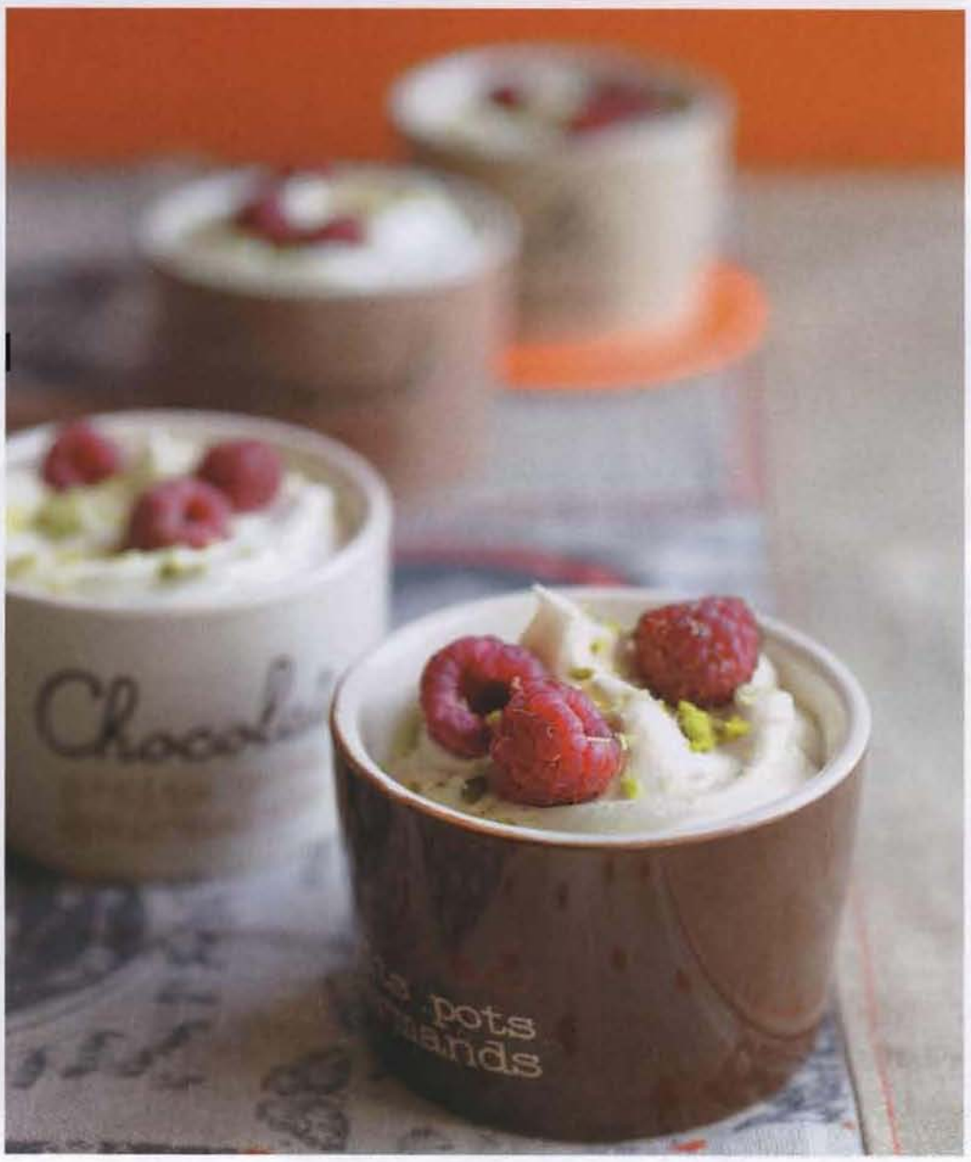
Préparation : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 150 g de chocolat blanc ■ 100 g de framboises ■ 20 cl de crème liquide bien froide ■ 1 c. à soupe de pistaches émondées

■ Faites fondre le chocolat au bain-marie. ■ Fouettez la crème en chantilly. Ajoutez le chocolat tiédi. Mélangez en fouettant. ■ Répartissez dans 4 ramequins en alternant mousse de chocolat blanc et framboises. ■ Saupoudrez de pistaches concassées et réservez au froid avant de servir.

■ **RAMEQUINS** *MAISONS DU MONDE (9,90 € les 4)*

Page de gauche ■ **PEINTURE,** *RESSOURCES.* ■ **GRAVURES,** *MAISON CAUMONT (57 € env./pièce).* ■ **SERVIETTES,** *MAISONS DU MONDE (1,90 €/pièce).* ■ **SET DE 4 ASSIETTES,** *HOME AUTOUR DU MONDE (70 €).* ■ **COURTE-POINTE,** *MAISON CAUMONT (220 €).* ■ **GLOBE,** *MAISON CAUMONT (212,50 €).* ■ **CADRE** *papillon, HOME AUTOUR DU MONDE (50 €).* ■ **CHOCOLATIÈRE,** *MONBANA (49,90 € le coffret avec son chocolat).* ■ **OISEAU,** *FLEUX (19,90 €).* ■ **MUGS,** *HOME AUTOUR DU MONDE (20 € les 4).* ■ **CUILLÈRES,** *HOT CHOCOLATE (9,90 € les 3).* ■ **SOUPE** *chocolat-orange, GIRAUDET (7,50 € les 50 cl).* ■ **BOLS,** *MAISONS DU MONDE (4,50 €).* ■ **GUÉRIDON** *Ecodesign, COCO BOHÈME (80 €).*



LE VRAI BON GÂTEAU AU CHOCOLAT

À apprendre par cœur !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 6 personnes :

■ 6 œufs ■ 100 g de beurre + un peu pour le moule ■ 250 g de chocolat noir à dessert ■ 200 g de sucre en poudre ■ 50 g de farine

■ Préchauffez le four à 200°C. Beurrez un moule à gâteau.
■ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Coupez le beurre en dés.
■ Mettez le chocolat à fondre au bain-marie, puis ajoutez le beurre.
■ Quand le mélange est lisse et fondu, versez dans une jatte et ajoutez le sucre et les jaunes d'œufs. Mélangez bien.
■ Incorporez ensuite les blancs en neige, puis la farine et mélangez.
■ Versez la pâte dans le moule, baissez la température du four à 180°C et enfournez le gâteau. Laissez cuire jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée dedans ressorte sèche (comptez 15 mn avec un moule comme celui de la photo).

■ **GÂTEAU** *réalisé avec le moule Royal Crown, LEKUE (18 €).* ■ **ASSIETTE** *plate Solo, GARGANTUA (18 €).* ■ **OISEAU,** *MAISONS DU MONDE (1,20 €).*

SABLÉS AU CHOCOLAT

Original

Prép. : 30 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 220 g de farine ■ 3 c. à s. de cacao en poudre ■ 1/2 c. à café de levure ■ 130 g de sucre glace ■ 75 g de beurre doux ■ 50 g de beurre demi-sel mou ■ 40 g de poudre d'amande ■ 1 œuf

■ Préchauffez le four à 160°C.
■ Tamisez dans un saladier la farine, le sucre glace, le cacao et la levure. Ajoutez le beurre mou et la poudre d'amande. Mélangez bien. Ajoutez l'œuf battu et mélangez à nouveau pour obtenir une pâte uniforme et compacte.
■ Déposez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
■ Aplatissez jusqu'à obtenir une épaisseur de 1,5 cm environ. Taillez des carrés de la taille de votre choix, avec la pointe d'un couteau.
■ Enfournez pour 20 mn. Laissez refroidir hors du four avant de décoller les sablés.

■ **PEINTURE** *murale RESSOURCES* ■ **OISEAU,** *FLEUX (19,90 €).* ■ **TABLETTES** *de chocolat, MAZET (3,90 €/pièce).* ■ **MUGS,** *HOME AUTOUR DU MONDE (20 € les 4 assortis).* ■ **ASSIETTE** *à dessert Origami, GARGANTUA (14 €).*

COOKIES AUX 2 CHOCOLATS

Original

Prép. : 30 mn. Cuis. : 15 mn. Pour 12 cookies :

■100 g de chocolat blanc ■60 g de cassonade ■50 g de noix ■2 c. à s. rases de pignons de pin ■20 g de cacao en poudre ■20 g de miel ■130 g de farine ■125 g de beurre mou ■1 jaune d'œuf ■1 pincée de sel ■Levure chimique

■Préchauffez le four à 170°C. Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. ■Incoporez dans le beurre mou, la cassonade, le miel et le sel. Mélangez puis ajoutez le jaune d'œuf. ■Tamisez la farine, 1 pointe de couteau de levure et le cacao, puis incorporez à la préparation. Ajoutez les noix et le chocolat blanc concassés ainsi que les pignons. ■Formez 12 boules de pâte, déposez-les sur la plaque du four et aplatissez-les avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 15 mn.

■ **GRAVURES,** *MAISON CAUMONT (57 € env./pièce).* ■ **SET DE 4 ASSIETTES,** *HOME AUTOUR DU MONDE (70 €).*

CHOCOLAT CHAUD

Réconfortant

Préparation : 5 mn. Pour 4 personnes :

■85 cl de lait entier ■200 g de chocolat noir à dessert ■1 c. à s. de cacao en poudre

■Faites fondre le chocolat concassé au bain-marie. Portez à ébullition le lait avec le cacao dans une casserole. Versez 1/3 du liquide sur le chocolat. Mélangez puis versez le reste du lait. Replacez sur le feu et chauffez tout en fouettant.

■ **GOBELET,** *GARGANTUA (12 €).* ■ **IMAGES,** *MAISON CAUMONT (29 € la boîte de 8 images, 8 cortes et 8 stickers assortis).* ■ **CUILLÈRES** *HOT CHOCOLATE (9,90 € le coffret de 3).* ■ **CUILLÈRES** *en chocolat GIRAUDI, MADELEINE MARKET (14,30 € les 12).* ■ **SOUS-VERRE** *HABITAT (8 € les 4).*

1/ Surprises gourmandes *Prévoyez des surprises chocolatées et des bocaux bien remplis à offrir à vos invités.* ■ **COURTEPOINTE** *en lin Bazar Chic, MAISON CAUMONT (220 €).* ■ **CADRE** *papillon, HOME AUTOUR DU MONDE (50 €).* ■ **COFFRET** *Collector chocolat noir OORAIN, MADELEINE MARKET (18 mini-cubes, 70,50 €).* ■ **BOCAL,** *MAISONS DU MONDE (9,90 €).* ■ **CRACKERS** *surprise, SOPHIE M (15 € le coffret de 5).* **2/ Moules rigolos** *Créez vous-même vos petits chocolats grâce à des moules ludiques.* ■ **COUSSIN** *Bazar Chic, MAISON CAUMONT (87 €).* ■ **MOULE** *silicone mini-tablettes Scrapcooking, KOOKIT.COM (9,90 €).*

1

2

TARTE CHOCOLAT CARAMEL

Très gourmand

Préparation : 30 mn + 3 h de repos. Cuisson : 15 mn.

■ 90 g de chocolat noir à dessert ■ 35 g de beurre ■ 10 cl de crème liquide ■ 1 pot de confiture de lait ■ 2 c. à soupe de petites boules au chocolat décoratives

Pour la pâte ■ 250 g de farine ■ 100 g de sucre glace ■ 2 c. à soupe de cacao en poudre ■ 200 g de beurre coupé en dés ■ 2 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe d'eau

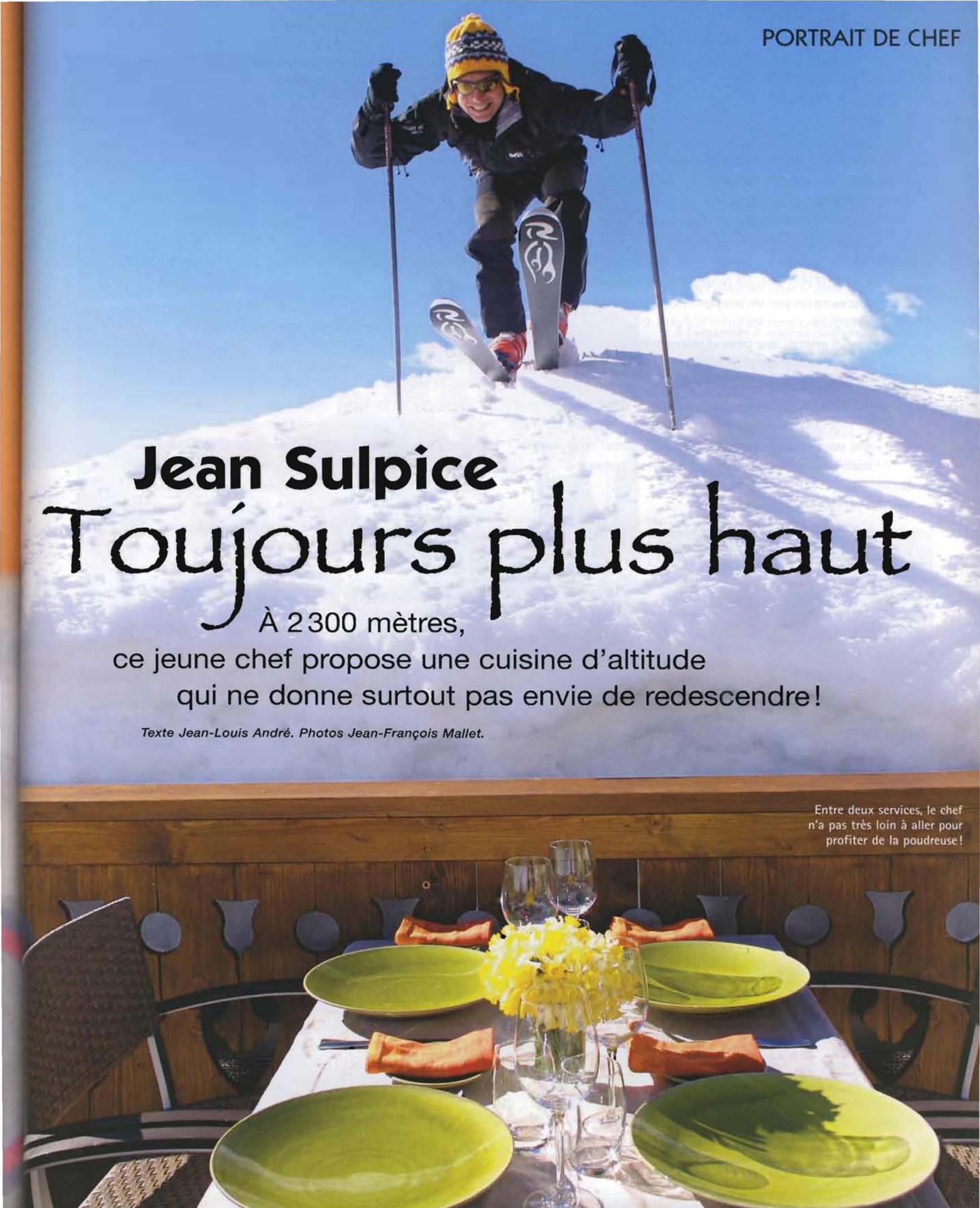
■ Préparez la pâte en réunissant tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou dans une jatte. Mélangez bien, formez une boule et laissez reposer 1 h 30 au froid.
■ Garnissez le moule de pâte et replacez celui-ci 30 mn au froid. Enfournez pour 15 mn de cuisson dans un four préchauffé à 180°C. Laissez tiédir hors du four.
■ Versez la crème liquide dans une casserole, portez à ébullition, retirez du feu et ajoutez-y le chocolat noir cassé en petits morceaux. Laissez fondre tout en remuant. Ajoutez alors le beurre et mélangez pour obtenir une ganache lisse et brillante.
■ Étalez la confiture de lait sur le fond de pâte au cacao. Versez la ganache sur le dessus, saupoudrez de billes chocolatées et laissez refroidir.

■ **COURTEPOINTE** *en lin Bazar Chic, MAISON CAUMONT (220 €).*
■ **GRAVURES** *de voyage, MAISON CAUMONT (57 € environ/pièce).*
■ **TABLETTES** *de chocolat, MAZET (3,90 €/pièce).*

Jean Sulpice
Toujours plus haut

À 2300 mètres,
ce jeune chef propose une cuisine d'altitude
qui ne donne surtout pas envie de redescendre!

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.



Entre deux services, le chef n'a pas très loin à aller pour profiter de la poudreuse!

Il prend un air de gamin pour demander à s'esquiver entre deux prises de vue. La Cime de Caron, une des plus belles pistes de ski du monde, l'appelle et, aujourd'hui, c'est grand bleu sur Val-Thorens. Lui, il ne monte pas là-haut en télécabine, mais en ski et peaux de phoque. Trois heures après, il est de retour. À peine essoufflé et d'attaque pour les fourneaux.

Trente ans et pas un soupçon de graisse, Jean a besoin de se dépenser tous les jours. Au pire, trop pressé par le service, il attrape une pelle et déneige lui-même sa terrasse. Ainsi, il se défoule et il profite du grand panoramique sur les crêtes blanches. À midi, les clients, qui arrivent jusque de Courchevel *via* les Trois Vallées, n'en reviennent pas de déjeuner au soleil, en chaussures de ski, chez un chef qui ne joue pas au montagnard, ce serait trop simple, mais qui exalte en artiste l'esprit de sa montagne.

Cuisinier des cimes

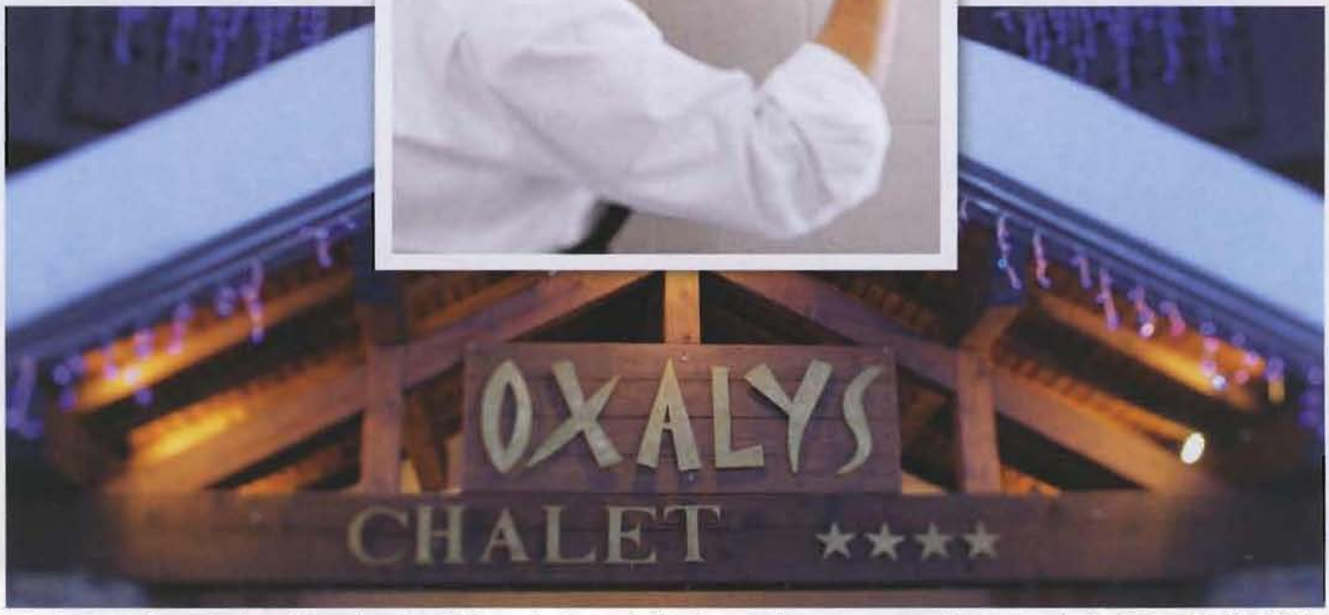
Car il est né là, ou presque. Savoyard et fier de l'être, issu d'une lignée de restaurateurs d'Aix-les-Bains. Son ascension est passée par Marc Veyrat, mentor fantasque d'une génération de cuisiniers des cimes. « Il m'a appris le goût », dit-il simplement, mais ce qui n'est pas rien.

À 24 ans, il est monté à Val-Thorens, aux commandes du restaurant de l'Oxalys, résidence hôtelière de charme. C'est là qu'en 2006, il a obtenu sa première étoile. Aujourd'hui, la seconde n'est pas loin. On s'étonne même qu'elle ne soit pas déjà là, tant il y a de la maîtrise et de l'harmonie dans ses assiettes.

Du sport à la gastronomie

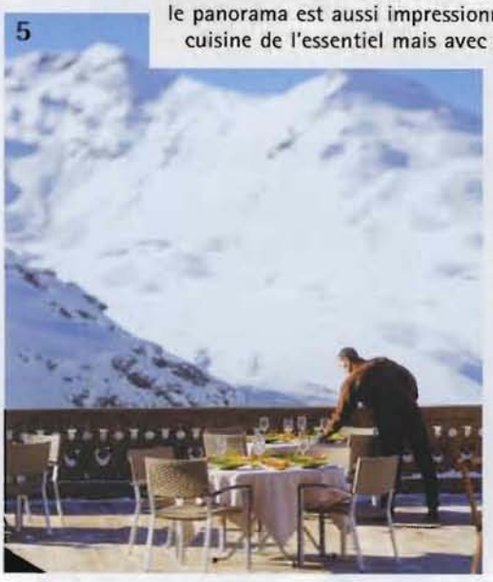
Pourtant, rien n'était gagné. Perchée à 2300 mètres d'altitude, Val-Thorens avait jusqu'à ces dernières années une réputation de station sportive plutôt que gastronome. Et puis, à cette altitude, le jeune chef a dû tout réapprendre ou presque. À l'exception du maître d'hôtel, il ne travaille qu'avec des saisonniers – 25 ans d'âge moyen – son équipe se soude et se sépare chaque année. Même la façon de cuisiner, ici, est différente. « L'eau bout à 87°C, les œufs à la coque cuisent plus doucement. Le pain et la viande, en revanche, sèchent en quelques heures. » Qu'à cela ne tienne : il lance lui-même deux fournées par jour pour être sûr d'avoir toujours le meilleur pain de la station.

À cette hauteur, son terroir, c'est l'abstraction. Le restaurant est depuis peu ouvert deux mois l'été, mais ■■■



Le jeune chef a repris les cuisines de cette résidence de charme à Val-Thorens, il y a 6 ans, et a obtenu dans la foulée sa première étoile.

1 à 4. Le chef s'est entouré d'une équipe soudée et d'artisans de qualité, le tout dans la bonne humeur. **5.** À 2 300 mètres d'altitude, le panorama est aussi impressionnant que les plats du chef. **6.** Une cuisine de l'essentiel mais avec plus qu'une pointe de créativité !



OMBLE CHEVALIER À LA FÈVE TONKA

Un délice

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

- 4 ombles chevaliers
- 30 g de beurre
- 1 fève tonka
- Sel

Pour la garniture
- 1/2 botte de carottes fanes, violettes et jaunes
- Beurre

- Épluchez les carottes et faites-les cuire entières à la vapeur, pendant 5 mn.
- Faites-les revenir dans une poêle avec 1 noisette de beurre, à feu doux, pendant 5 mn. Ajoutez un peu de fève tonka râpée.
- Demandez à votre poissonnier de vider et d'ébarber les ombles.
- Salez-les et faites-les cuire entiers dans une poêle, à feu moyen, 5 mn de chaque côté, avec le beurre, qui doit être mousseux.
- Saupoudrez les deux faces du poisson avec un peu de fève tonka râpée.
- Dans quatre assiettes, disposez un omble chevalier au centre et les carottes autour du poisson.

Notre conseil vin : un arbois rouge.

Une recette de Jean Sulpice, de l'Oxalys.

Une salle élégante mais des tables sans nappe pour que le décorum ne prenne pas le dessus sur le reste.

■■■ durant des années, Jean Sulpice n'a connu Val-Thorens que sous la neige. Autour de lui, pas un arbre, juste du blanc et des falaises brunes. « C'est un peu déroutant pour un cuisinier, ce grand silence des espaces vierges, l'absence de parfums. » Mais justement. Ce paysage épuré lui a appris à aller à l'essentiel, au-delà de l'anecdote.

Rigueur et liberté

Du coup, qu'il prépare un foie gras poêlé au caramel de betterave ou des filets de perche mâtinés de gingembre, citronnelle et pistache, c'est sa rigueur qui frappe. Les cuissons, qui conjuguent le croustillant et le moelleux. Les saveurs, où une pointe d'acidité vient à point équilibrer une émulsion de cacao ou de truffe. Soit, par exemple, une noix de Saint-Jacques. Elle est parfaitement dorée, bien sûr, mais l'assiette est comme une palette. En ajoutant, sur la pointe de sa fourchette, quelques gouttes de jus de noisette et un débris de salsifis crû qui craque délicatement sous la dent, la voici sublimée.

Pas de manières, pas de grand spectacle, pas même de nappe sur ses solides tables de bois. Juste une cuisine libre. Les allusions qu'il fait, ici et là, à sa Savoie natale n'en prennent que plus de puissance.

La pintade est accompagnée d'un jus de reine des prés, une fleur qu'il cueille l'été en faisant son footing. Le chevreuil est infusé au foin. Le plateau de fromages ne s'autorise que deux excursions en Italie et en Suisse. Et au dessert, le naturel, ou plutôt sa nature à lui, revient au galop : une coque meringuée, fourrée de miel de montagne et parfumée à l'anté-site, blanche et neigeuse. On la casse à la fourchette d'un coup sec, comme le chef brise la glace dans ses randonnées solitaires. ❖

Oxalys, 73440 Val-Thorens. Tél. : 04.79.00.12.00. www.restaurant-loxalys.fr. Menus : 49-80-110 €.

CARNET D'ADRESSES GOURMANDES D'UN CHEF DE HAUT VOL

DU MIEL, *Michel Mathiez, Les Mièges, 74540 Cusy.* **Installé dans le massif des Bauges, en Tarentaise, cet apiculteur travaille les miels d'acacia, sapin et châtaignier.**

DU FROMAGE, *Marcel Bantin, 73500 Termignon. Tél. : 04.79.20.51.21.* **Une curiosité sur le plateau de fromages de Jean Sulpice : le bleu de Termignon. Marcel Bantin en est l'un des cinq derniers producteurs. Tout au bout de la Maurienne, à 2 200 mètres d'altitude.**

DE LA VIANDE, *Boucherie Gaston, Immeuble Beaufortin, Les Ménuires. Tél. : 04.79.00.64.07.* **La meilleure adresse de toute la vallée (également un magasin à Saint-Martin-de-Belleville) pour acheter son pot-au-feu ou ses "diots" (saucisses de Savoie).**

DES PRODUITS RÉGIONAUX *La belle en cuisse, rue de Caron, Val-Thorens. Tél. : 04.79.00.04.30.* **La charcuterie de montagne est faite maison. Grand choix de tommes également affinées par la maison.**

ET POUR LA FÊTE, *La Fruitière, Chalet d'altitude, télésiège Plein Sud. Tél. : 04.79.00.04.27.* **Selon un concept lancé à Val-d'Isère, on danse en chaussure de skis, dès 15 heures, sur cette terrasse plein sud. Au déjeuner, vue superbe, cuisine de qualité et prix abordables.**

À LIRE, *Altitude 2300 m, par Jean-François Mallet et Philippe Boe. Éd. Glenat.* **Une belle initiation, par l'image, le texte et les recettes, à l'univers très poétique de Jean Sulpice.**

ŒUFS DE CAILLE, GELÉE DE POMMES, ASPERGE ET JAMBON CRU

Effet réussi

Prép. : 40 mn. Cuisson : 8 mn. Pour 4 personnes :

Pour la gelée de pomme ■ 500 g de jus de pomme granny-smith ■ 3 g d'agar-agar ■ Sel

Pour la préparation du sirop ■ 600 g de sucre ■ 1/2 l d'eau

■ 8 œufs de caille ■ 4 asperges vertes ■ 1 betterave chioggia ■ 1 tranche de jambon cru fumé de Savoie ■ Sel de Guérande, poivre

■ La gelée de pomme. Faites bouillir le jus de pomme avec le sel et l'agar-agar, 3 à 4 mn. Passez au chinois et disposez au fond de 4 assiettes creuses. Réservez au frais.
■ Préparez le sirop : mélangez le sucre et l'eau, laissez bouillir 2 mn. Réservez à température ambiante.
■ Cassez les œufs dans un bol.
■ Épluchez la betterave et taillez-la en petits dés. Assaisonnez.
■ Taillez le jambon en très fines lamelles transparentes.
■ Taillez les asperges en fines lamelles dans la longueur, à la mandoline si possible. Faites-les cuire 1 mn dans une eau bouillante et salée, puis transvasez-les dans de l'eau glacée. Réservez sur un papier absorbant.
■ Portez le sirop à ébullition et pochez-y les œufs, laissez cuire 1 mn de chaque côté en les retournant à l'aide d'une cuillère, retirez les œufs avec une écumoire et réservez.
■ Sur les quatre assiettes bien froides, disposez 3 petits tas de brunoise de betterave, 2 œufs de caille, quelques effilochées de jambon cru enroulées et les asperges.

Notre conseil vin : un chignon bergeron.

Une recette de Jean Sulpice, de l'Oxalys.

ET SI ON FAISAIT...

Un gâteau aux agrumes

Recette et stylisme Natacha Arnoult. Photo Valéry Guedes.

À l'heure du thé

Préparation : 30 mn. Cuisson : 55 mn env.
Pour 6-8 personnes :

■ 4 œufs ■ 220 g de sucre ■ 1 gousse de vanille ■ 150 g de farine ■ 1/2 sachet de levure ■ 100 g de poudre d'amande ■ 150 g de beurre + 20 g pour le moule ■ Le zeste d'1/2 citron non traité râpé finement

Pour le sirop ■ 220 g de sucre ■ 3 ou 4 oranges non traitées (pour obtenir 25 cl de jus et le zeste de 3 oranges)

■ Préparez le sirop. Rincez les oranges et essuyez-les. Récupérez le zeste des oranges à l'aide d'un économe, retirez la partie blanche amère à l'aide d'un couteau aiguisé, puis détaillez le zeste en fine julienne.

■ Pressez les oranges pour obtenir 25 cl de jus. Placez le jus, les zestes et le sucre dans une casserole et faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition et faites cuire 5 mn pour que le mélange soit sirupeux. Réservez.

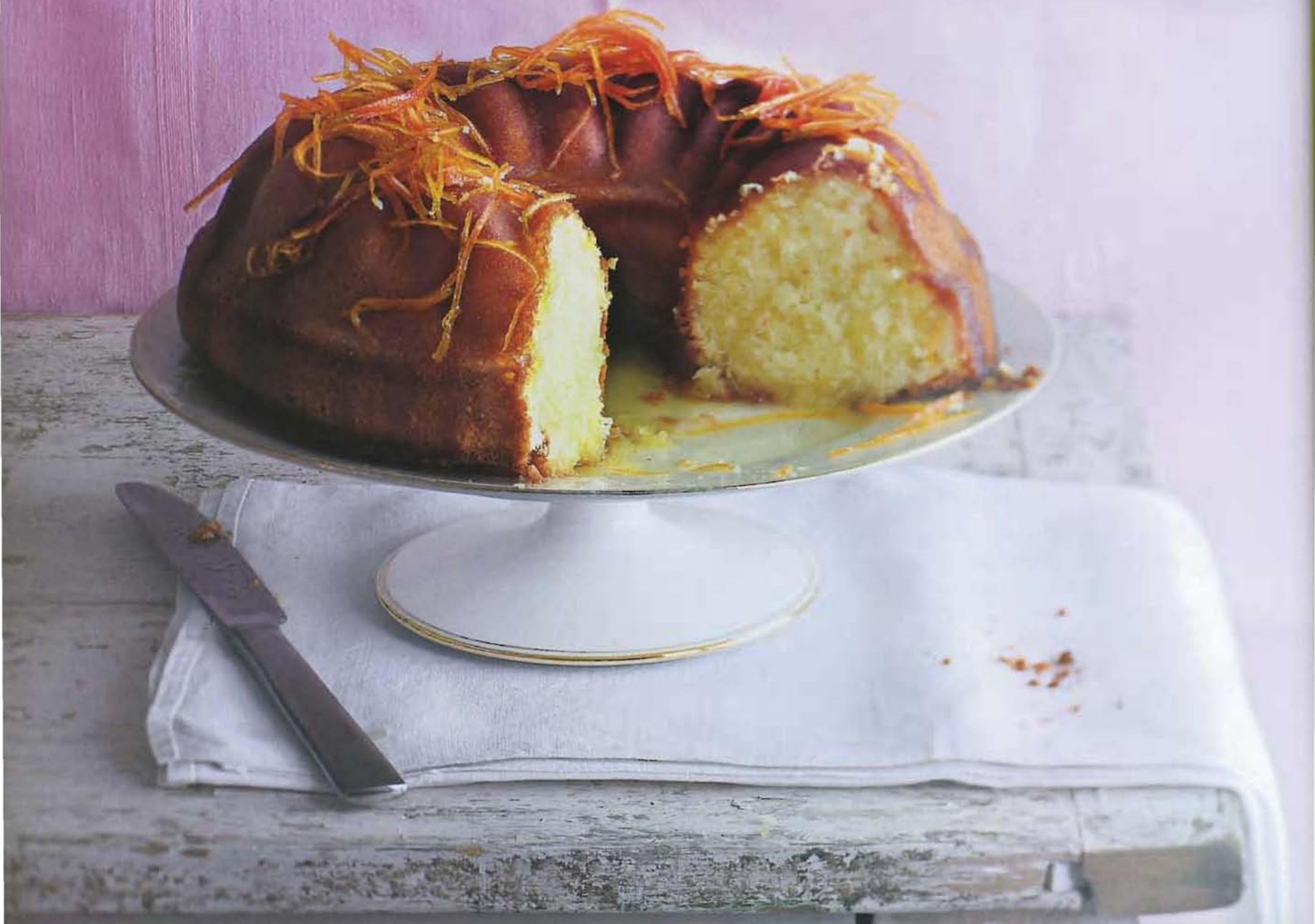
■ Préchauffez le four à 160°C.

■ Faites fondre le beurre à feu doux.

■ Fouettez les œufs, le sucre et les graines de la gousse de vanille pendant 5 à 8 mn à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.

■ Ajoutez la farine et la levure en les tamisant, puis le beurre, la poudre d'amande et enfin le zeste de citron. Mélangez.

■ Beurrez généreusement un moule. Versez la préparation et faites cuire 45-50 mn. Démoulez immédiatement sur une grille et arrosez de sirop. Répartissez les zestes sur le gâteau.



Voyager

p. 95

M.-J. Jarry

p. 102

M.-J. Jarry

p. 124

J.-F. Mallet

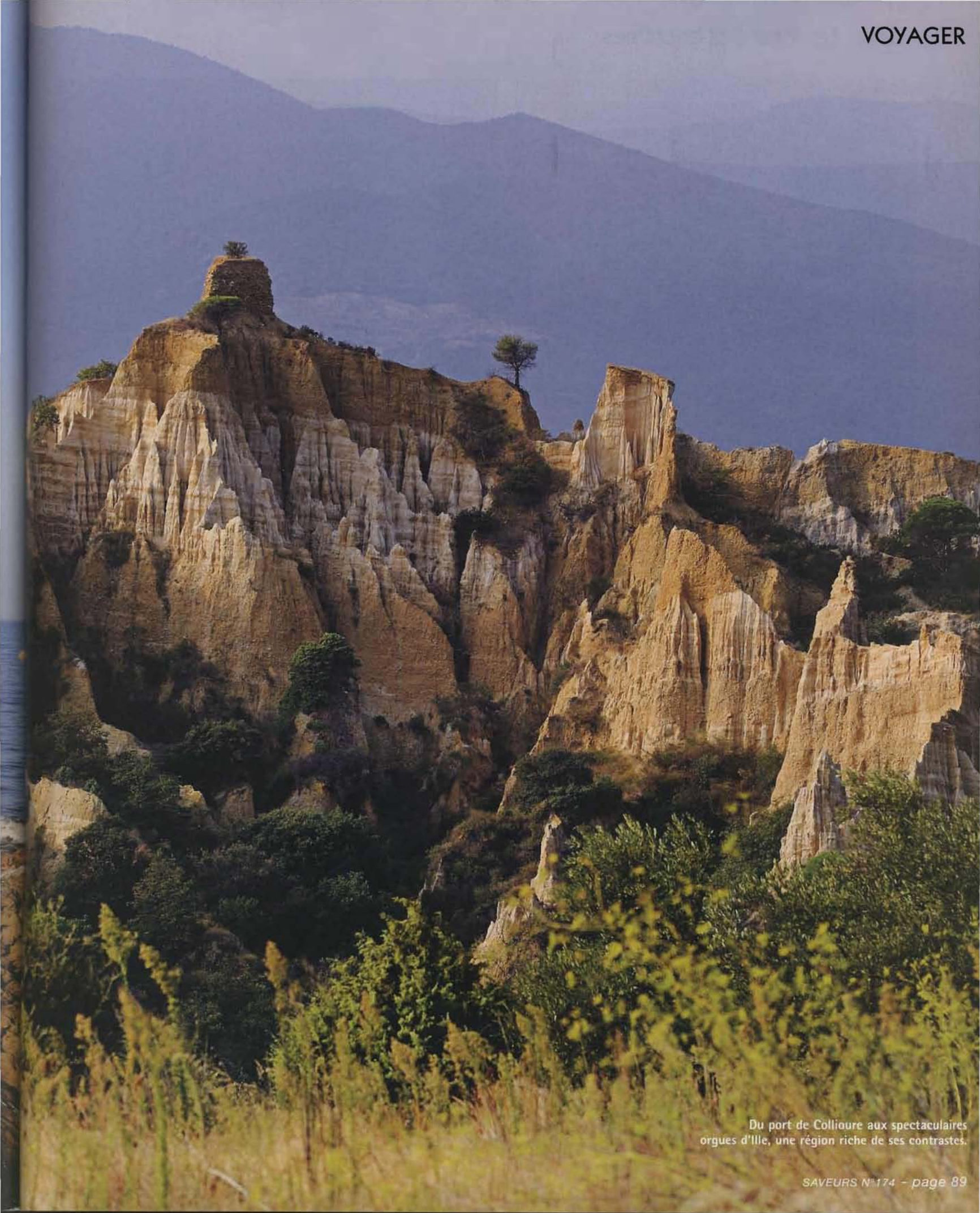
88 Un panier gourmand bien rempli dans les Pyrénées orientales **98** Noix de macadamia : récolte pendant l'automne australien **102** Menton a bien raison d'être fière de ses citrons ! **108** Venise se dévoile au gré de sa lagune nourricière **118** Saint-Nicolas-de-Bourgueil : le rouge lui va si bien **124** Bombay : une livraison top chrono des déjeuners

PYRÉNÉES

PRENDRE DE L'ALTITUDE

Les pieds dans l'eau, la tête dans les montagnes. De la Méditerranée aux estives, il n'y a qu'un grand pas à faire...

Texte Anne Valéry. Photos Marie-José Jarry.



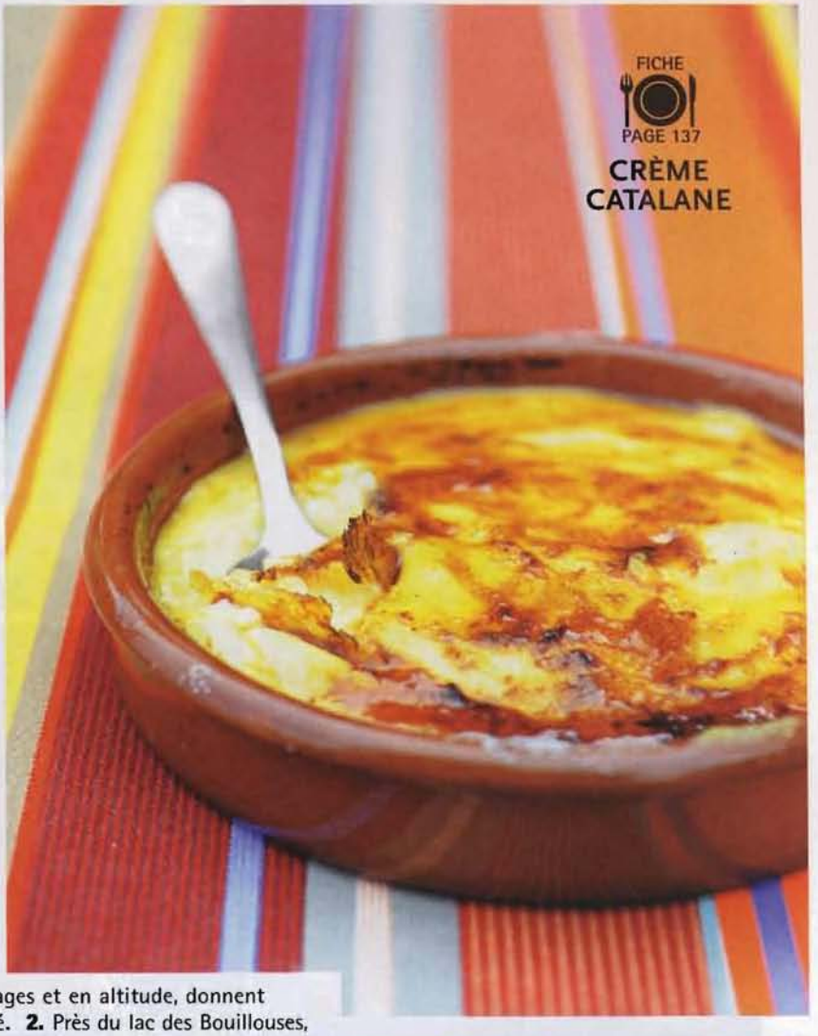
Du port de Collioure aux spectaculaires orgues d'Ille, une région riche de ses contrastes.

1 à 9. Du mardi au dimanche, le marché République de Perpignan est le lieu incontournable pour faire le plein de victuailles et de spécialités régionales, comme les anchois au sel (n°5), les rousquilles (n°6), le *pa de fedge* littéralement "pain de foie" (n°9) ou bien les chatoyantes toiles rayées catalanes (n°7).

Le plus dépaysant est encore de débarquer, un matin, dès potron-minet, en gare de Perpignan... Sur la place, dans les pas de Dalí qui en faisait « le centre du monde », on bascule immédiatement sur un autre continent... Celui d'une Méditerranée de rêve avec son soleil éblouissant et son ciel bleu azur! Prenez votre petit déjeuner sur la place de la République à Perpignan, puis faites le marché dans les ruelles avoisinantes qui débordent de victuailles, notamment les escargots vivants de Marie, pour préparer la cargolade! Ensuite, direction la grande bleue et la Barbarine, à Banyuls, où Patricia ramasse, sur les falaises surplombant la mer, les figues de Barbarie... Gardez-vous d'approcher et contentez-vous des délicieuses préparations de cette charmante cactocultrice! Ses marmelades et ses confitures font merveille avec un confit de canard ou un foie gras, tandis que le sirop de figue de Barbarie se marie divinement avec un banyuls blanc pour des kirs ensoleillés...

Des vignes en terrasses!

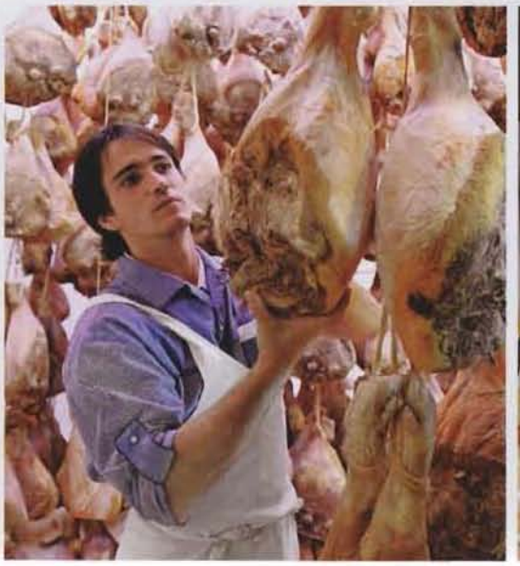
Justement, sur les imposantes montagnes qui enserrent le village et semblent dégringoler dans la mer, les vignes sont partout! Magnifiques, elles sont plantées sur près de 6 000 km de murettes en pierres sèches que les hommes construisent et entretiennent patiemment, depuis la conquête romaine. Ici, les sols sont pauvres et schisteux, et les racines y ont le plus grand mal à s'enfoncer. Quant au terroir de Banyuls, s'il produit des vins blancs frais et des rouges élégants, il est surtout connu pour ses vins naturellement doux, un délice de sucre et de soleil! Chez les frères Parcé, au Domaine de la Rectorie, les vinifications sont guidées par le choix des vignes : une trentaine de parcelles d'exposition et d'altitude différentes, constituées à 80% de grenache noir pour le banyuls, ■■■



FICHE
PAGE 137
CRÈME CATALANE

1. Les vignes, plantées en étages et en altitude, donnent des vins au caractère bien affirmé. **2.** Près du lac des Bouillouses, un site naturel classé, où les promeneurs profitent de la vue.

Fromages, escargots, poissons, olives, figues de Barbarie, pommes de terre de Matemale ou charcuterie... Traditionnels ou innovants, les artisans, éleveurs et cultivateurs de la région proposent des produits qui fleurent bon la mer, la montagne et le soleil.



■■■ complétées d'un peu de syrah et de mourvèdre pour le collioure. Quant aux vins blancs, ils sont élaborés à partir de grenache gris. Pour ces trois frères, tout le travail se réalise avec une mule et une jument. Après une dégustation et une balade sportive dans les vignes qui s'étagent entre 0 et 400 m d'altitude, la mer nous appelle et la descente sur Port-Vendres est une pure merveille de beauté. Arrêt obligatoire sur la plage de Paulilles, au Sole Mio pour déjeuner en terrasse... Un régal devant la mer, où l'on déguste une zarzuela de poissons en se prélassant au soleil. Ensuite, pourquoi ne pas opter pour une balade digestive au Domaine de Paulilles, un ancien site de production d'explosifs, propriété du Conservatoire du Littoral, récemment ouvert au public ?

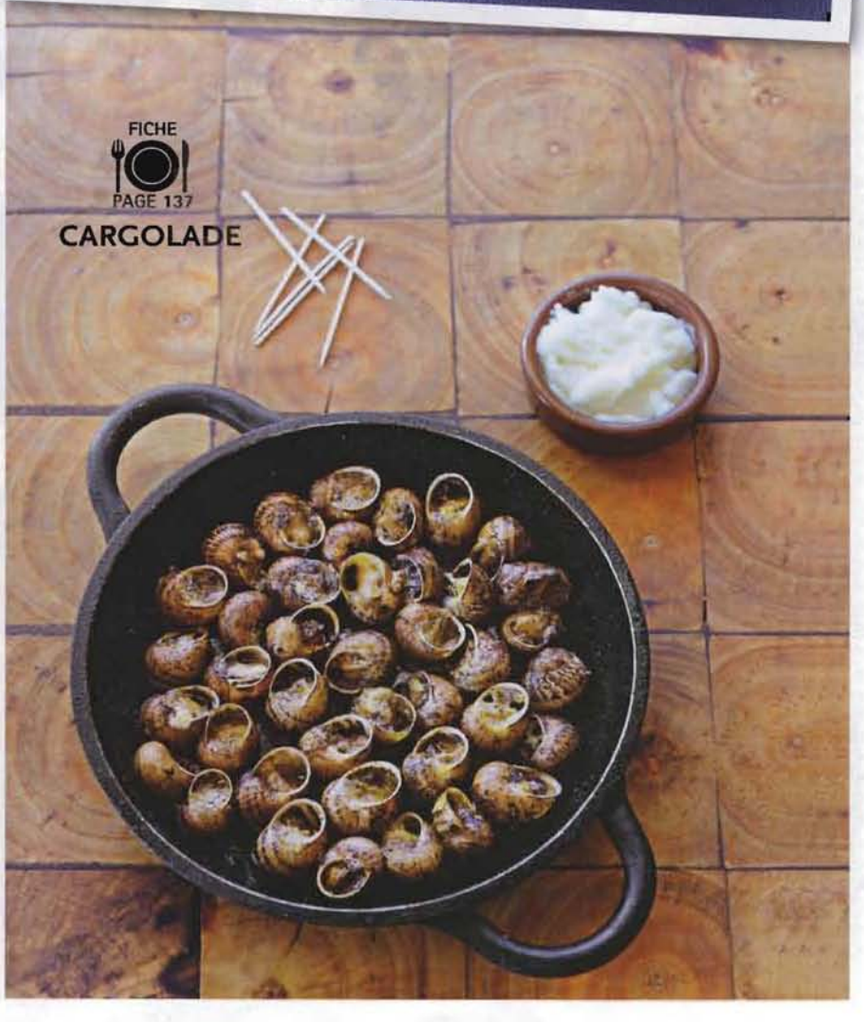
Vers les cîmes

L'avantage des Pyrénées orientales, c'est qu'aussitôt le rivage derrière soi, commencent à défiler de grandes montagnes rondes, ouvertes, immenses... Si l'on sent encore l'influence du climat méditerranéen avec des vergers de pêches et d'abricots, bien vite les lacets de la route se font plus serrés ! Une halte par Castelnou, un village médiéval classé parmi les plus beaux de France, perché sur un promontoire rocheux, vaut le détour. Outre son château et la ravissante église romane du XII^e siècle, vous vous perdrez avec bonheur dans les ruelles pentues pour découvrir des artisans comme la potière Fanny Gatau ou Bernard Delpech, un fabricant de couteaux.

Passage obligatoire au cœur du Conflent, entre forêts et petits lacs entourés d'estives, où paissent des vaches couleur miel et crème. La Rosée des Pyrénées est un veau élevé avec sa mère et nourri exclusivement au lait maternel et à l'herbe des pâturages de montagne. Au Mas Lluganas, à Mosset, on est accueilli par un troupeau de canards... Avant qu'Isabelle ■■■

PAN CON TOMATE
Faites griller légèrement une dizaine de tranches de pain. Mélangez 3 tomates bien mûres coupées en petits cubes, avec 2 gousses d'ail finement hachées. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement. Disposez la purée de tomate sur les tartines, puis ajoutez des lamelles de jambon cerdan (jambon cru).

Une recette d'Hélène et Jean, restaurant Le Chalet, Les Angles.



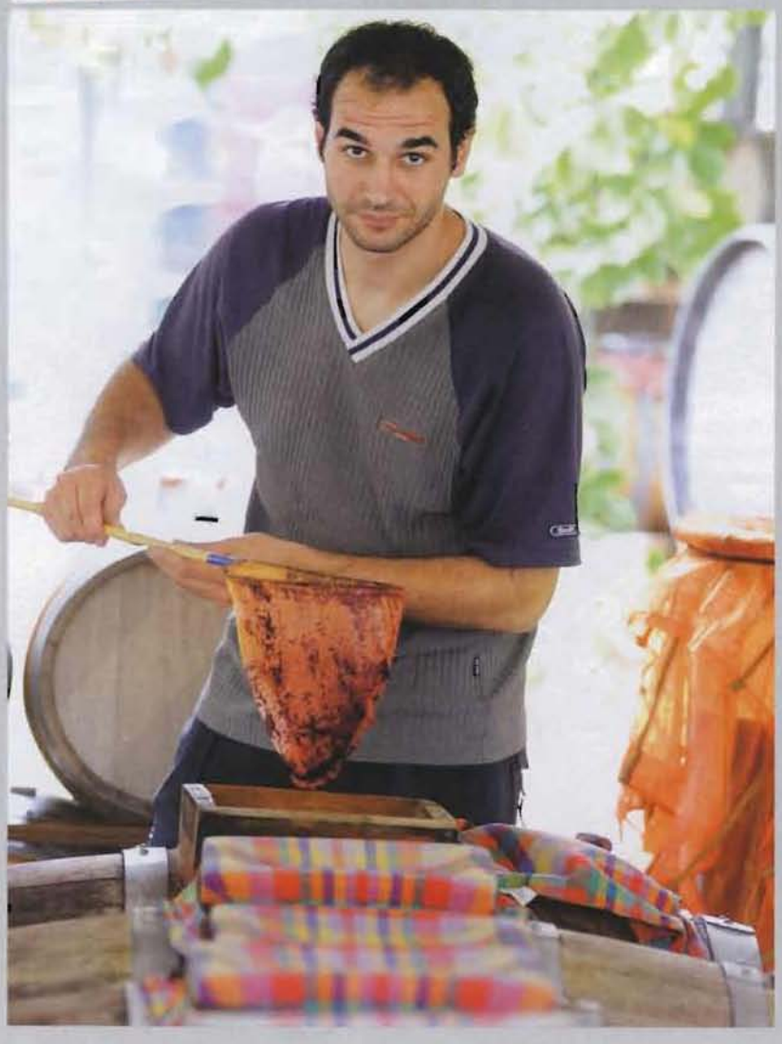
FICHE PAGE 137

CARGOLADE

PAS DE BON VINAIGRE SANS BON VIN!

Au bout d'une minuscule route qui serpente entre les vignes, on arrive à la Guinelle. Sous un auvent, tonneaux et bombonnes sont sagement alignés et recouverts d'un linge. Pour faire un bon vinaigre, il faut d'abord du bon vin ! Ici, Nathalie et Sylvain ne travaillent qu'avec du banyuls Rimage, au goût fruité et sucré qui, naturellement, se transforme en vinaigre. N'hésitez pas à faire une dégustation pour choisir celui qui vous convient. Naturel (8,90 € les 50 cl), aromatisé au safran, à la cannelle ou au clou de girofle (9 € les 25 cl)... Essayez aussi l'extraordinaire vinaigre blanc (7,90 € les 25 cl).

La Guinelle d'en bas, Cospron, 66660 Port-Vendre. Tel : 04.68.82.35.62. À Paris, vous trouverez leurs produits au Lafayette Gourmet et à La Grande Épicerie.



... ou Éric ne viennent à votre rencontre pour vous présenter leur ferme! Plus tard, Isabelle mitonne les produits de la maison : cuisses de canard aux figues, fricassée de volaille à la catalane...

Pleine nature

Pour bien profiter de l'extraordinaire pureté de l'air, on reste dormir sur place, pour entamer, au matin, une balade oxygénante sur les sentiers de randonnées bordant les terrasses et les canaux d'irrigation. Ici, le climat reste rude : première neige vers le 15 novembre et fonte des dernières plaques... vers la fin avril! Du coup, la végétation doit accélérer son cycle et les terrains riches et gorgés d'oligo-éléments, donnent aux légumes et notamment à la succulente "patate de Matemale", une saveur particulière. Mais ce n'est qu'entre fin septembre et fin octobre, qu'on trouve ces pommes de terre sur les marchés locaux mais aussi à la fromagerie Le Dormidou. Cette pomme de terre locale connaît un tel succès qu'on lui a même consacré une fête, la dernière quinzaine d'octobre.

Pyrénées reste synonyme de randonnées car ces montagnes offrent aussi la possibilité de balades 100 % nature. Prenez un guide, par exemple à l'office de tourisme des Angles, puis partez en randonnée pour une journée. Vous croiserez, selon les saisons, marmottes et troupeaux en estives, isards, mouflons et azalées rampantes dont les fleurettes rouges semblent couvrir la montagne. Vous préférez le cheval? Tentez l'aventure avec Claire Beaudoin et Yves Regne pour une ou plusieurs journées à travers la montagne... Au programme : nuit sous la tente, feux de camps et observation des étoiles.

Entre mer et plages de sable fin, lacs et rochers, forêts et plateaux... Cette région, dont certaines plages sont très touristiques, reste relativement méconnue tout en offrant un dépaysement total!

FICHE
PAGE 137

ZARZUELA

SE RENSEIGNER

- **CDT des Pyrénées orientales,** 16, av. des Palmiers, 66020 Perpignan. Tél. : 04.68.51.52.68. www.tourisme-pyreneesorientales.com
- **OT des Angles.** Tél : 04.68.04.32.76. www.lesangles.com
- **OT de Villefranche-de-Conflent.** Tél. : 04.68.96.22.96.

Les tables

Sole Mio

Plage de Paulilles, 66660 Port-Vendres.
Tél. : 0468853262. www.solemio-restaurant.com
Une superbe vue sur la baie, une grande terrasse et de la cuisine locale. En plus de la zarzuela, une impressionnante assiette de tapas (32 € pour 2 pers.) du poisson grillé (à partir de 18 €) et un rosé frais de Collioure qui vous donne envie de paresser tout l'après-midi sur la plage!

Auberge du Roua

46, chemin du Roua, 66700 Argelès-sur-Mer.
Tél. : 04.68.95.85.85. www.aubergeduroua.com
Installé dans un beau mas en pierre et brique, le restaurant propose une table inventive autour de la cuisine catalane. Une belle carte des vins avec notamment un blanc des côtes catalanes frais et presque pétillant. Menu à 27 € pour "Les plaisirs de la mer", à 47 € pour un menu dégustation. Tapas 20 €. Carte à partir de 45 €. Cerise sur le gâteau, l'hôtel possède de très belles chambres, spacieuses et décorées avec beaucoup de goût et une belle piscine. De 70 à 190 € la nuit pour 2 pers., sans petit déjeuner (11 €).

✔ Le Chalet les Pèlerins

Plateau de Bigorre, Les Angles.
Jean et Hélène. Tél. : 04.68.04.68.38 ou 06.70.56.68.71.
Hiver comme été, on y accède par la télécabine des Angles pour une halte gourmande après une balade ou une journée de ski... Ne boudons pas notre plaisir avec ce restaurant d'altitude où l'on mange bien! Au menu, grillades au feu de bois dans une immense cheminée, bons plats de pâtes et buffets futés de crudité et de tapas.

Les hôtels

✔ Les Buis

37, rue Carnot, 66130 Ille-sur-Têt. Tél. : 04.68.84.27.67. www.lesbuis.com
Dans une superbe maison de village, pleine d'objets anciens et de peintures, Patricia vous accueille dans 4 chambres spacieuses et lumineuses. Superbes petits déjeuners et possibilité de table d'hôte sur réservation. De 75 à 95 € pour 2 pers. (petit dejeuner inclus). Ouverture à partir du 20 mars.

Ferme auberge du Mas de Lluganas

66500 Mosset. Tél. : 04.68.05.00.37.
Outre l'auberge où Isabelle nous régale des produits de la ferme, la famille Tublet propose chambres d'hôtes et gîtes, notamment une belle partie aménagée dans une ancienne forge. Des chambres simples dans un environnement verdoyant. À partir de 50 € pour 2 personnes (petit dejeuner inclus).

Chalets Ana

Chemin du Soula, 66210 Les Angles.
Tél. : 04.68.04.09.69. www.chalet-ana.com
Une toute nouvelle adresse et une déco très soignée et colorée pour cet hôtel/appartement plein de charme. Avec 8 chambres, toutes différentes, on profite de l'espace détente (sauna et spa) après une rando ou une journée de ski. Entre 140 et 240 €/nuit, pour 2 pers., petit déjeuner bio inclus (2 nuits minimum), possibilité de location 7 jours, entre 700 et 1 200 € selon les dates.

Hotel des Bones Hores

Lac des Bouillouses, 66210 Mont-Louis.
Tél. : 04.68.04.24.22. www.boneshores.com
Idéalement situé au pied du lac des Bouillouses, un immense lac artificiel, ce grand hôtel d'altitude, construit dans les années 50, se situe dans un paysage époustouflant. Paradis pour les pêcheurs et les randonneurs, c'est une base parfaite pour quelques jours en montagne! Chambre 2 pers. à partir de 48 €, dortoir 16 € (petit déjeuner 6 €) demi-pension 36 € et pension complète 50 €. Restaurant sur place avec des produits locaux.

Ci-dessus : l'accueillante maison d'hôtes Les Buis.
Ci-dessous : découvrez la région à cheval avec Les Chevaux de la Tramontane.

À RAPPORTER

- ***L'Escargot du Roussillon***
  9, place de la République, 66000 Perpignan. Tél. : 04.68.34.47.65.
  Pour la cargolade, escargots vivants en filet, 7 € le paquet.
- ***Boulangerie Trognon***
  19, rue du Maréchal-Foch, 66000 Perpignan. Tél. : 04.68.51.46.89.
  Des coques et autres spécialités catalanes.
- ***Huiles d'olive bio***
  Domaine de l'Arbre Blanc, ch. du Pas de l'Arbre Blanc, 66700 Argelès-s/Mer. Tél. : 04.68.35.91.06. www.bio66.com.
  Les huiles possèdent un extraordinaire goût de noisette. En saison, cueillette libre de kiwi et 2 gîtes de charme.
- ***Les Anchois Roque***
  17, route d'Argelès, 66190 Collioure. Tél. : 04.68.82.04.99.
  Les meilleurs et les plus connus, encore et toujours préparés de manière traditionnelle.
- ***Vins Domaine de la Rectorie***
  65, rue du Puig-del-Mas, 66650 Banyuls-sur-Mer. www.la-rectorie.com. Tél. : 04.68.88.13.45.
  Des vins élégants et fins, notamment une cuvée de collioure blanc Argile et un superbe vin doux naturel cuvée Léon Parcé.
- ***La Barbarine***
  Place Bassères, 66650 Banyuls-sur-Mer. Tél. : 06.14.01.71.15.
  Si la boutique, minuscule, ne paie pas de mine... les produits valent vraiment le détour!
- ***Le Dormidou***
  66210 Matemale.
  Outre la production de pommes de terre, Cathy et Jean-Pierre possède une fromagerie.
- ***Charcuterie Bonzom***
  66800 Saillagouse.
  Tél. : 04.68.30.14.27.
  La charcuterie a, ici, une saveur bien particulière. Visitez aussi le musée et le séchoir à jambons.

À FAIRE

- ***Randonnée à cheval :*** *Les Chevaux de la Tramontane, Claire Beaudoin et Yves Regne, 66210 La Llagonne. Tél. : 04.68.04.17.98 et 06.42.10.90.14.*
- ***Guide de pêche :*** *Antoine Cordani. Tél. : 06.75.51.86.94.*
- ***Guide nature :*** *François ou Marco, L'Aventurine Rando. Tél. : 06.14.31.79.72. www.aventurine-rando.com*

LOUIS CRUISES

CROISIÈRES
à bord de
l'ORIENT QUEEN

Rivages de l'Adriatique
11 jours/10 nuits

Marseille, Messine, Kotor, Split,
Venise, Dubrovnik, Corfou,
Lipari, Civitavecchia/Rome, Marseille

À PARTIR DE **669 €**
PAR PERSONNE
BASE DOUBLE
EN PENSION COMPLÈTE

21 départs du 7 avril au 24 octobre inclus

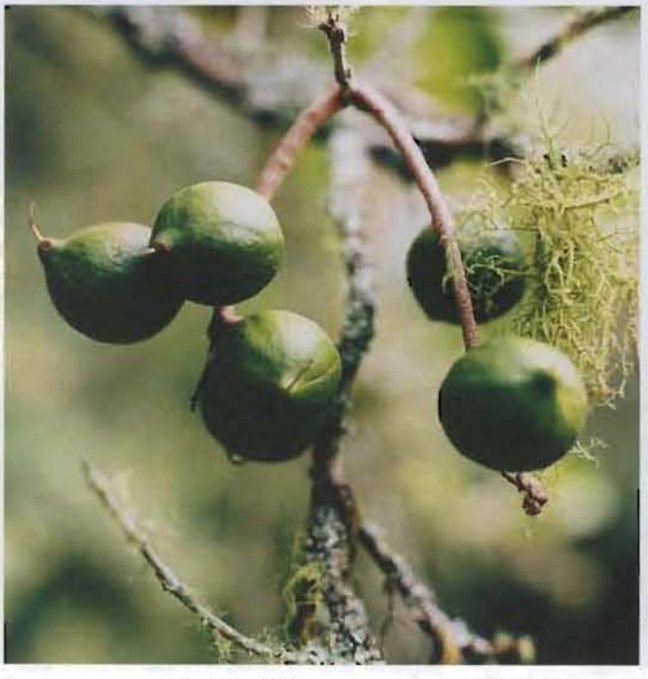
Enfants jusqu'à 18 ans : 120 €*

* Frais portuaires pour enfants logés en quadruple avec 2 adultes

Renseignements et réservations dans votre **Agence de Voyages**
ou **Louis Cruises / Croisifrance** - louiscruises@croisifrance.com

Pas de place pour le soleil sous les arbres. Leurs branches, chargées de longues et lourdes grappes, se croisent et se touchent.

Macadamia
LA NOIX ABORIGINALE



Les grappes sont récoltées à l'automne, entre mars et juillet.

En Australie orientale, les fermes de noix sont nombreuses.

On la connaît vaguement pour l'avoir croisée dans quelque mélange apéritif. Mais cette graine australienne qui sauva la vie à bien des Aborigènes mérite mieux que cela!

Texte Dominique Lesbros. Stylisme Élodie Rambaud. Photos et recettes Luke Burgess.

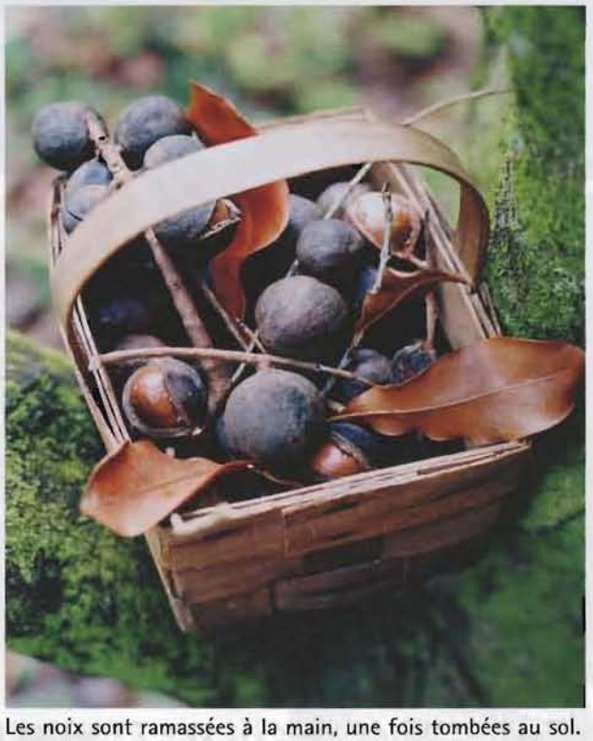
« Kindal kindal! » semble dire la voiture qui cahote sur le chemin de la ferme Yarramalong. Elle les a reconnues, car elle les connaît bien, depuis le temps qu'elle sillonne la plantation. Nous sommes à l'est de l'Australie, dans l'État du Queensland, dont la végétation jouit d'un climat subtropical. Autour de nous, à perte de vue, s'alignent des arbres majestueux de vingt mètres de haut. Entre leurs longues feuilles dentelées apparaissent des grappes longues comme un bras, chargées de coques vertes. Qu'est-ce? Les aborigènes vous répondront « kindal kindal ». Cet arbre endémique a sauvé la vie de leurs ancêtres, il les a nourris, leur a apporté protéines, vitamines, minéraux et énergie. Il y a de cela plus d'un demi-siècle, quand les populations aborigènes migraient vers l'Est durant l'hiver et la saison des pluies (de mars à juin).

Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, les aborigènes étaient seuls à se régaler de ces petites noix irrégulièrement rondes, de couleur crème légèrement dorée, à la fois craquantes et fondantes, douces sans être sucrées.

Vers 1850, alors que l'Australie était un dominion de l'empire britannique, un savant allemand naturalisé anglais, le Dr Ferdinand von Mueller, botaniste officiel du gouvernement, s'aventura en expédition dans le Queensland. Intrigué par cet arbre inconnu au bataillon de son herbier, il goûta son fruit. Immédiatement séduit, il le fit officiellement répertorier le 5 août 1857 sous le nom de « macadamia », en hommage à son collègue et ami, le Dr John MacAdam (1827-1865), venu en Australie depuis son Écosse natale en 1855 pour enseigner la chimie au collège de Melbourne.

Dès lors, la noix de macadamia fut exportée. Si elle est désormais cultivée dans d'autres pays (Hawaï, Californie, Afrique du Sud, Costa Rica...), elle ne se plaît jamais autant qu'ici, sur son terroir ancestral.

Une fois le fruit arrivé à maturité (entre mars et juillet), le brou se fend et laisse choir la coque brune. Les coques sont ramassées à la main, à raison de quinze à vingt kilos par arbre, et sont mises à sécher à l'ombre pendant deux à trois semaines. Puis elles sont exposées à une chaleur constante durant six semaines, à l'issue de quoi elles sont délestées de leur coquille. L'amande est là, enfin, qui ne demande qu'à être croquée. Nature, grillée, salée, sucrée ou épicée, mais pas que... La cuisine oz, qui mélange les influences européennes et asiatiques, l'utilise beaucoup et les Australiens ont des idées futées à nous livrer. On peut mixer des noix jusqu'à l'obtention d'une grosse semoule qui sert à enrichir une farce, que l'on saupoudre sur une salade, sur des légumes vapeur ou sur une poêlée. On peut également s'en servir comme d'une panure pour enrober des blancs de volaille ou des filets de poisson ou pour rouler dedans des boules de chèvre frais. Et pourquoi pas pour donner du croustillant à un crumble ou des cookies maison ? De l'entrée au dessert, son goût de beurre frais teinté d'une légère note de muscade fait mouche. Absolument aborigine!



Les noix sont ramassées à la main, une fois tombées au sol.

Yarramalong, 34 Macadamia Lane, Yarramalong, NSW 2259, Australia.

TARTELETTE AU CHOCOLAT, CONFITURE DE LAIT ET NOIX DE MACADAMIA

Miam miam !!!

Préparation : 1 h + 3 h de repos. Cuisson : 1 h 30. Pour 4 pers. :

■ 50 g de noix de macadamia

Pour la pâte sablée ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ■ 100 g de sucre glace ■ 1 œuf à température ambiante ■ 1 pincée de sel

Pour la confiture de lait ■ 1/2 l de lait ■ 110 g de sucre ■ 1 gousse de vanille fendue ■ 1/4 de c. à café de bicarbonate de soude

Pour la ganache ■ 150 g de chocolat à 70 % de cacao ■ 150 ml de crème liquide ■ 1/4 de c. à café de sel

Ustensiles ■ 4 moules à tartelette de 10 cm de diamètre ou 4 cercles à pâtisserie ■ Poids de cuisson

■ *La pâte sablée.* Mettez la farine, le beurre, le sucre glace et le sel dans une jatte et mélangez jusqu'à ce que la texture s'émiette. Ajoutez l'œuf et mélangez pour former une boule de pâte. Enveloppez dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 h.

■ *La confiture de lait.* Mettez tous les ingrédients dans une casserole à fond épais, portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez frémir jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment épais pour être étalé (comptez 1 h 30).

■ Divisez la pâte en 4 morceaux. Étalez-les sur 2 mm d'épaisseur. Placez-les dans des moules préalablement beurrés ou des cercles, en laissant les bords dépasser.

■ Faites cuire au four, à 180°C, avec du papier sulfurisé et des poids de cuisson, 15 mn env. Laissez refroidir.

■ *La ganache.* Portez la crème à ébullition. Retirez la peau qui se forme. Continuez à chauffer en râpant le chocolat au-dessus de la casserole. Ajoutez le sel. Mélangez. Retirez du feu et laissez refroidir.

■ Remplissez à moitié la base des tartelettes avec la confiture de lait. Recouvrez de ganache au chocolat et saupoudrez de noix de macadamia préalablement concassées.

Notre conseil vin : un rasteau.

NOTA BENE. Vous pouvez utiliser de la confiture de lait toute prête.

La coque des noix, très épaisse, devient moins dure à casser en séchant.

MOUSSE AU CHOCOLAT AUX NOIX DE MACADAMIA CARAMÉLISÉES

Gourmand

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Repos : 5 h. Pour 4 pers. :

Pour la mousse ■ 150 g de chocolat à 70-80 % de cacao ■ 2 œufs ■ 100 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe d'amontillado ■ 40 cl de crème liquide

Pour les raisins parfumés ■ 100 g de raisins secs ■ 100 g de sucre ■ 5 cl d'eau ■ 2 c. à soupe d'amontillado

Pour les noix caramélisées ■ 100 g de sucre ■ 100 g de noix de macadamia

■ *Les noix caramélisées.* Versez le sucre dans une casserole à fond épais. Couvrez d'eau et chauffez jusqu'à 140°C ou jusqu'à ce que se forme un léger caramel. Ajoutez les noix de macadamia et recouvrez-les de caramel. Versez le tout sur du papier sulfurisé. Laissez refroidir, puis concassez les noix grossièrement.

■ *Les raisins.* Mettez le sucre, les raisins, l'amontillado et l'eau dans une casserole et faites doucement bouillir le tout, réduisez et laissez frémir pendant 3 à 5 mn. Laissez refroidir.

■ *La mousse.* Faites fondre le chocolat et le sucre au bain-marie. Laissez refroidir à température ambiante.

■ Ajoutez ensuite successivement les jaunes d'œufs, en mélangeant bien entre chaque jaune, afin d'obtenir une texture lisse. Réservez.

■ Battez légèrement la crème jusqu'à ce qu'elle forme des piques. Montez les blancs en neige puis mélangez-les délicatement au mélange au chocolat.

■ Incorporez la crème fouettée en une fois et battez jusqu'à ce que la mousse se forme.

■ Versez la préparation dans des verrines et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 4 à 5 h.

■ Quand la mousse a bien pris, recouvrez-la du mélange aux raisins secs et parsemez de noix de macadamia caramélisées.

■ Servez tout de suite.

Notre conseil vin : un rivesaltes rouge.

NOTA BENE. L'amontillado est un vin cuit espagnol, à défaut remplacez-le par du porto.

SALADE DE FENOUIL, TOMME DE CHÈVRE ET NOIX DE MACADAMIA

À essayer

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 à 6 personnes :

■ 2 bulbes de fenouil ■ 8 radis ■ 100 g de tomme de chèvre ■ Une dizaine de brins de persil plat ■ Quelques brins de cerfeuil ■ 120 g de pain de campagne ■ 50 g de noix de macadamia ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de vinaigre de vin ■ Le jus d'1 citron ■ Sel, poivre

■ Pour la vinaigrette, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin et le jus du citron. Goûtez et assaisonnez à votre convenance avec du sel et du poivre.

■ Coupez la tomme en copeaux. Faites légèrement dorer les noix de macadamia au four, laissez-les refroidir et concassez-les. Ciselez le persil et le cerfeuil.

■ Retirez la croûte du pain, coupez-le grossièrement. Faites-le sécher dans le four, à 120°C, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Concassez les morceaux de pain et passez les miettes obtenues à la poêle, à feu doux, pour les faire griller. Laissez-les refroidir.

■ À l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau, émincez finement le fenouil et les radis et placez-les dans un saladier.

■ Ajoutez-y le persil, le cerfeuil, la vinaigrette, la tomme de chèvre et les miettes de pain. Mélangez délicatement et parsemez de noix de macadamia, dégustez aussitôt.

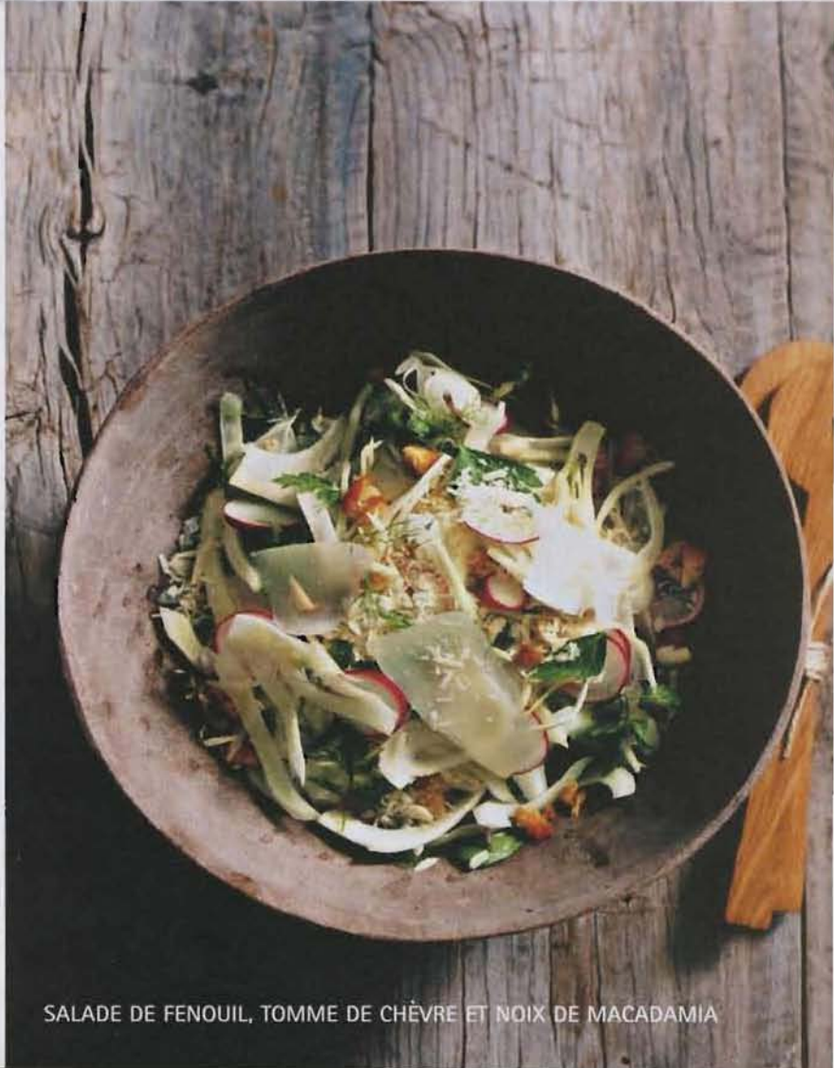
Notre conseil vin : un coteaux-d'aix-en-provence.

TARTELETTE AU CHOCOLAT, CONFITURE DE LAIT ET NOIX DE MACADAMIA

MOUSSE AU CHOCOLAT AUX NOIX DE MACADAMIA CARAMÉLISÉES

NOIX DE MACADAMIA GRILLÉES AU CINQ-ÉPICES

■ Préchauffez le four à 170°C. Mélangez, dans un bol, 1 blanc d'œuf légèrement battu, 1/2 c. à café de cinq-épices, 1 c. à soupe de miel et 2 c. à soupe de gros sel. ■ Recouvrez uniformément 200 g de noix de macadamia entières, avec ce mélange. ■ Enfournez pour 10 mn env., dans un plat antiadhésif, jusqu'à ce que les noix soient dorées uniformément (remuez en cours de cuisson à l'aide d'une cuillère). ■ Sortez ensuite les noix du four et laissez-les refroidir. ■ Assaisonnez si nécessaire et dégustez à l'apéritif. ■ Placées dans un récipient hermétique, elles se conservent 2 à 3 mois.



SALADE DE FENOUIL, TOMME DE CHÈVRE ET NOIX DE MACADAMIA

Citron de Menton
Un zeste d'exception

Quelques passionnés continuent de cultiver avec intelligence un des meilleurs citrons au monde sur les hauteurs de Menton, avec le ciel bleu azur en toile de fond.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Marie-José Jarry.

Le citronnier est le seul arbre fruitier à produire toute l'année.

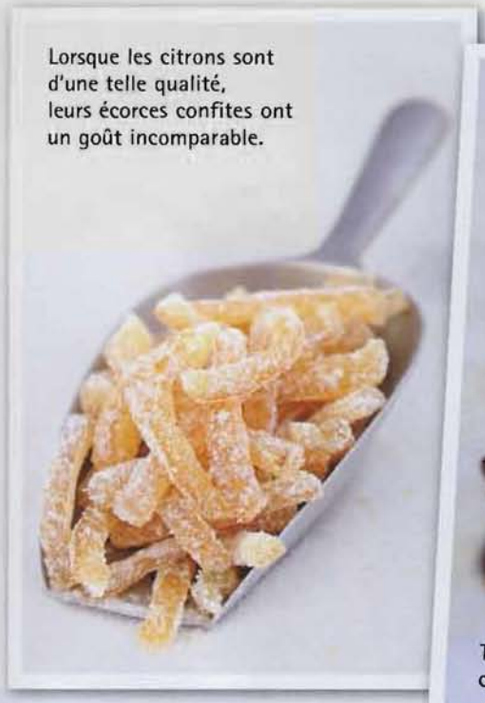
L'Eden n'était pas loin. « La première à droite après le viaduc », nous avait dit François Mazet, propriétaire de la Citronneraie, à Menton. Nous avons emprunté un chemin qui semblait ne mener nulle part. Et tout à coup, à deux pas de la nationale, se trouvait à flanc de colline l'entrée d'un lieu fabuleux. Passé la grille de la propriété, la ville s'évanouit et nous progressons sous les branchages de citronniers, pamplemoussiers, orangers, mandariniers, kumquatiers, clémentiniers, cédratiers, pomelos, bigaradiers… Tous les agrumes de la Création semblent ici représentés et même d'autres créations plus récentes comme l'hybride citrange (croisement entre un citron et une orange), le combava, le limequat ou encore le cédrat « main de bouddha »… Aménagés à partir du XVI^e siècle, ces jardins, retenus par des murets de pierres sèches et traversés par des allées et des escaliers, étaient plantés essentiellement de citronniers et d'oliviers. Les habitants de Menton les appelaient des « campagnes ». Une extension de leurs jardins en quelque sorte sur les hauteurs de la ville. François Mazet est tombé amoureux d'une « campagne » à l'âge de neuf ans. Cet ancien coureur automobile, épris de nature, vivait alors à Paris. « Lorsque je suis arrivé à Menton et que j'ai vu ces arbres fleuris, feuillus et leurs fruits en plein hiver, j'ai eu un coup de foudre. »

En toute saison

Le citronnier est le seul arbre fruitier au monde qui produit toute l'année. À l'époque, il y a une cinquantaine d'années, chacun possédait une petite dizaine d'arbres comme on a des pommiers dans son jardin en Normandie. On trouve encore aujourd'hui quelques citronniers dans les jardins particuliers mais la production n'a cessé de chuter depuis le grand gel de 1956. On comptait au début du XX^e siècle 100 000 citronniers dans la région de Menton. Ils n'étaient plus que 40 000 en 1956. Plus personne ne vit aujourd'hui de la vente des citrons tandis qu'autrefois une grosse plantation comptait 6 000 arbres et une petite 1 000. Avec 350 citronniers, François Mazet possède 10 % des surfaces actuelles plantées dans le Mentonais. Il fournit les plus grands chefs étoilés de France avec ses citrons 100 % naturels. « C'est mieux que bio puisque je ne mets absolument rien sur mes fruits. J'arrose et tous les deux ans, j'ajoute un peu de fumier de cheval au pied des arbres. »

Après avoir gratté avec l'ongle la peau de ses citrons qui exhale un parfum d'une finesse et d'une puissance rares, on s'interroge sur la méthode. Ajoutons que ■■■

Ancien coureur automobile, tombé amoureux des citronniers de Menton quand il était petit, François Mazet produit d'incroyables citrons 100 % naturels.



Lorsque les citrons sont d'une telle qualité, leurs écorces confites ont un goût incomparable.

Trempées dans du chocolat, les écorces confites deviennent des citronnettes.

LEMON CURD

Miam

Préparation : 10 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 1 pot :

■ 4 citrons non traités avant et après récolte ■ 3 œufs
■ 150 g de sucre ■ 1 c. à soupe de Maïzena

■ Lavez les citrons, prélevez le zeste de 2 citrons. Pressez les 3 citrons.
■ Versez le jus dans une casserole avec les zestes. Ajoutez le sucre et la Maïzena.
■ Mélangez et commencez à faire chauffer à feux doux.
■ Battez les œufs dans un récipient. Puis incorporez-les dans la casserole tout en remuant avec un fouet.
■ Augmentez le feu et continuez à mélanger pour que les œufs n'accrochent pas.
■ Le mélange doit commencer à s'épaissir. Ôter du feu et versez dans des pots. Laissez refroidir.
■ Conservez les pots de lemon curd au réfrigérateur.

Conseil. Vous pouvez l'utiliser pour garnir des tartes ou simplement sur des tartines.

Une recette d'Isabella Sallusti, de Graine et Ficelle.

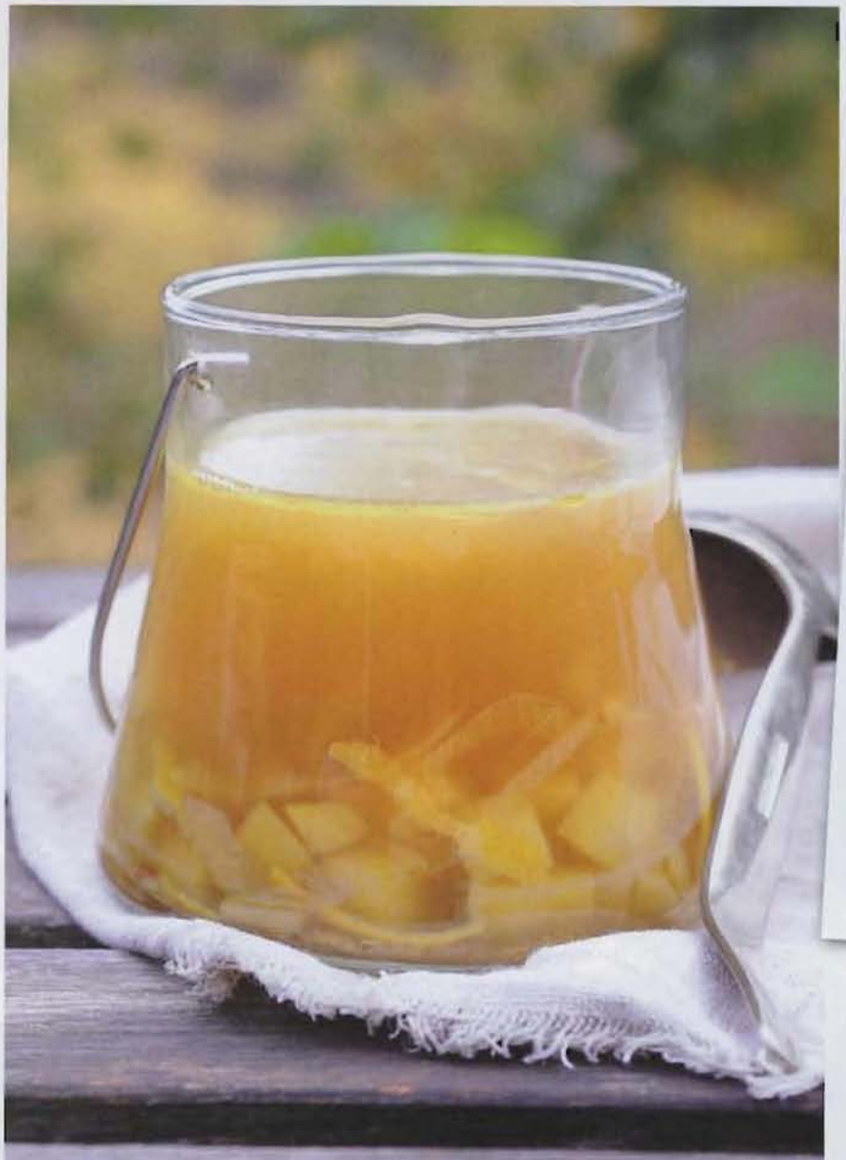
■■■ la peau des citrons n'est entachée d'aucune imperfection. Le secret de François Mazet? Une observation et un soin constants. « Je scrute les feuilles de chaque arbre. Lorsque l'une d'entre elles me paraît malade, je la coupe, la brûle puis stérilise mon sécateur. » Bluffant. Ses citrons sont tellement beaux, gros et en bonne santé qu'on les croirait bourrés de produits chimiques alors qu'ils sont juste pleins d'attention. Résultat : nous n'avions jamais mangé des citrons aussi parfumés. Ces fruits-là vous réconcilient avec cet agrume qui ne sert bien souvent que de condiment. Les citrons de Menton sont de véritables trésors dont il convient d'utiliser toutes les parties, chair et peau, qui semblent un réceptacle de soleil. Ses arômes ont plutôt à voir avec la subtilité et la finesse des fleurs. Une qualité que nous avions constatée sur la côte amalfitaine en Italie mais la teneur en sucre des citrons de Menton leur est cinq fois supérieure.

Seul engrais : le soleil !

À Menton, l'agrume profite d'un microclimat favorable : les températures sont supérieures de quelques degrés à celles des autres villes de la Côte d'Azur. Le Roc d'Orméa, la plus haute montagne de la Méditerranée située à moins de 2 km de la mer, est une barrière protectrice pour ces citronniers qui aiment la douceur et l'humidité. « Le même citronnier à Nice produirait moitié moins. Ces arbres aiment l'eau, or à Menton, l'hygrométrie est élevée du fait d'un écart important de température entre le jour et la nuit. Si l'on considère de plus que nous avons 323 jours de soleil par an, vous comprenez que les arbres se plaisent ici. Nous possédons un sol marno-calcaire qui convient très bien à leur épanouissement. Pour cette raison, il est inutile d'apporter plus que ce que la nature leur fournit. » Les citrons de François Mazet – nous en avons fait l'expérience – se conservent très longtemps du fait de l'épaisseur de leur peau et de l'absence de traitements notamment à l'éther. Si cette production est d'une qualité exceptionnelle, on peut cependant faire confiance à la variété « citron de Menton » en général. Une différence malgré tout : tous les citrons ne bénéficient pas d'un tel soin et sont pour certains traités. En jus, en zeste, confits, rôtis ou frais, ne passez pas à côté de ce trésor de saveurs qui attend depuis plusieurs années d'obtenir une indication géographique protégée. ✣

La Citronneraie, 69, corniche Tardieu, 06500 Menton. Visite sur rendez-vous en s'adressant à l'office du patrimoine de la ville de Menton au 04.92.10.33.66 ; pour les groupes s'adresser directement à François Mazet au 06.80.26.52.24. Possibilité d'acheter des citrons sur Internet (5 € le kg) : www.lacitronneraie.fr

1. Ensoleillement généreux, nuits plutôt fraîches et hygrométrie élevée font de Menton un lieu exceptionnel pour la culture des citrons. **2, 3, 4 et 5.** Si le citron (n°2) est la vedette du lieu, orange douce (n°3), cédrat (n°4), pomelo (n°5) et toutes sortes d'autres variétés d'agrumes sont cultivées à La Citronneraie de François Mazet.



SOUPE CITRONNÉE

À essayer

Préparation : 20 mn. Cuisson : 40 mn.
Pour 4-6 personnes :

■ 1 belle poignée de foin bio (trouvé en animalerie ou coopérative agricole) ■ 8 dl d'eau ■ 1 petit poireau coupé finement ■ 200 g de pommes de terre détaillées en petits morceaux ■ 2 dl de vin blanc ■ Le zeste d'1 citron et son jus ■ Sel ■ 1 noix de beurre

■ Portez 8 dl d'eau à ébullition avec le foin. Retirez du feu et laissez reposer à couvert 1 h, puis filtrez.
■ Faites fondre une noix de beurre dans une cocotte et faites doucement blondir les poireaux. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire 5 mn.
■ Déglacez avec le vin blanc et laissez mijoter à couvert sur petit feu 30 mn env.
■ Ajoutez le court-bouillon de foin, le zeste de citron et son jus. Rectifiez l'assaisonnement.

Notre conseil vin : un vin de cépage chardonnay.

Une recette d'Isabella Sallusti, de Graine et Ficelle.

GÂTEAU DE PAIN AU CITRON

Fouettez 4 œufs avec 20 cl d'huile. Ajoutez 50 g de mie de pain sec, 200 g de sucre, 1/2 sachet de levure et 100 g de poudre de noisettes. Versez le jus d'1 citron et ajoutez le zeste de 2 citrons non traités. Versez dans un moule à cake huilé. Faites cuire pendant 40 mn à 180°C.

Une recette d'Isabella Sallusti, de Graine et Ficelle.

SIROP DE CITRON

Préparez un sirop en faisant cuire à feu doux dans une casserole 1/2 litre d'eau et 750 g de sucre. Laissez réduire. Lorsque le sirop commence à épaissir, ajoutez 1/4 de litre de jus de citron et laissez bouillir pendant 10 mn. Écumez, laissez refroidir et mettez en bouteilles. Ce sirop peut se conserver.

Une recette d'Isabella Sallusti, de Graine et Ficelle.

CITRONS CONFITS EN SAUMURE

Toujours bon !

Prép. : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Repos : 2 mois.
Pour 1 gros bocal :

■ 3 kg de citrons ■ 300 g de sel ■ Aromates (thym, laurier, clous de girofle, graines de coriandre, romarin, brins de fenouil....)

■ Piquez les citrons avec une aiguille et posez-les dans une casserole d'eau. Faites chauffer 20 mn sans faire bouillir.
■ Égouttez-les et disposez-les dans un gros bocal avec les aromates.
■ Faites bouillir 3 litres d'eau avec 300 g de sel
■ Laissez refroidir puis recouvrez les citrons de cette saumure.
■ Fermez le bocal et conservez à l'abri de la lumière. Patientez 2 mois avant de les utiliser.

Une recette d'Isabella Sallusti, de Graine et Ficelle.

DORMEZ ET MANGEZ BIO

Isabella Sallusti, qui anime une émission tous les mercredis sur Cuisine TV, a restauré il y a quelques années une superbe ferme/maison d'hôtes dans l'arrière-pays niçois. Graine et Ficelle propose des cours de cuisine autour des produits de la ferme pour adultes et pour enfants, des dimanches à la campagne avec visite de la ferme et déjeuner ainsi que des goûters d'anniversaire, des ateliers pédagogiques... À noter, un potager bio dont la production est commercialisée par le biais des Amap.

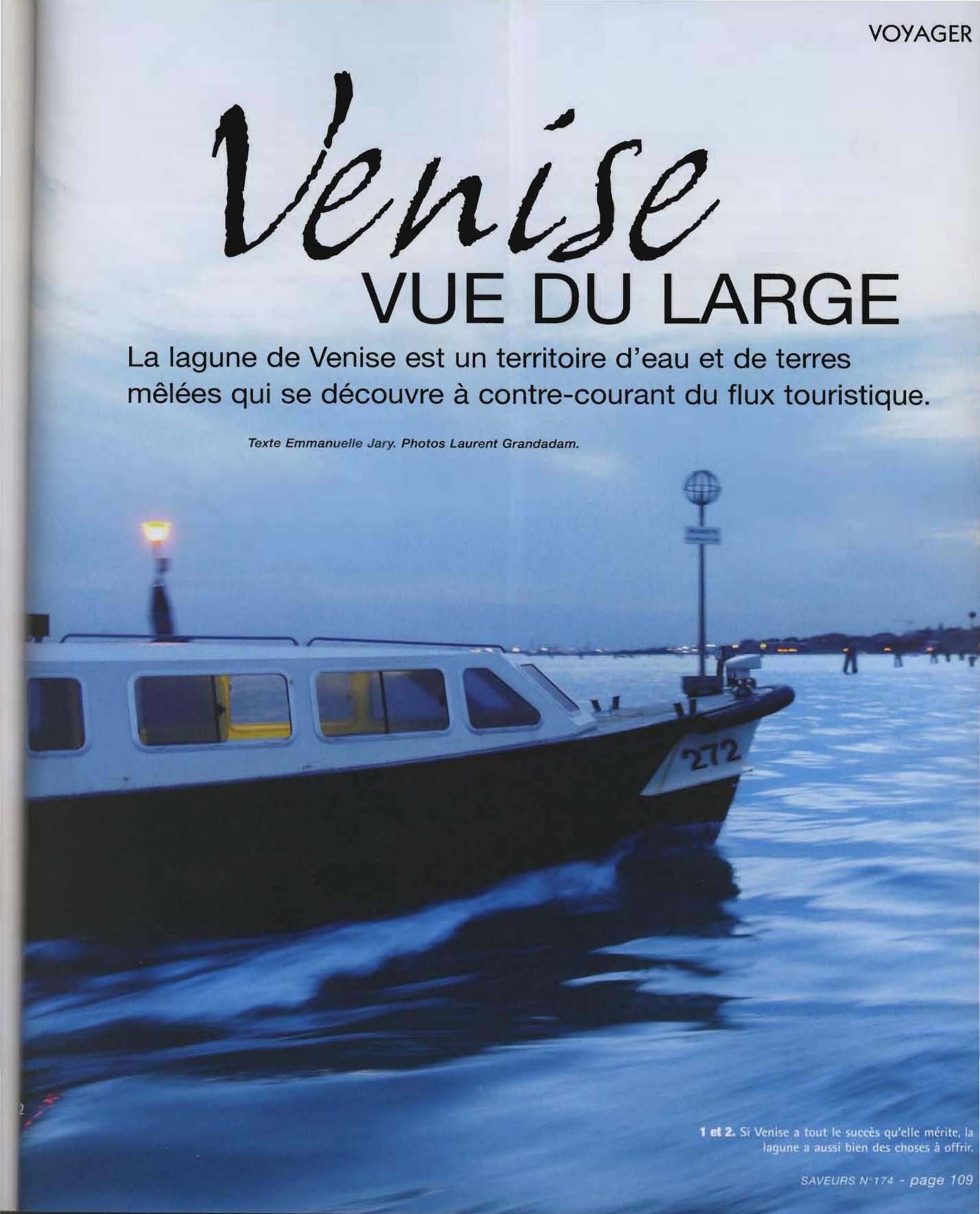
Renseignements sur www.graine-ficelle.com ou au 06.85.08.15.64.

1

Venise
VUE DU LARGE

La lagune de Venise est un territoire d'eau et de terres mêlées qui se découvre à contre-courant du flux touristique.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Laurent Grandadam.



1 et 2. Si Venise a tout le succès qu'elle mérite, la lagune a aussi bien des choses à offrir.

Depuis des siècles, Venise se lèche les babines en pensant à sa lagune. Oui, la ville comble autant les amateurs d'art que les gourmands, encore faut-il connaître les bons plans. Pour cela, il faut sortir des sentiers battus, la place San Marco et le pont du Rialto. Emprunter les ruelles vides quand les grandes artères sont tellement bondées qu'on ne peut avancer. Là, résident de petites trattorias, de minuscules bars où l'on mange d'excellents *tramezzini* (petits sandwichs de pain de mie) et *cicchetti* (tapas vénitiennes). C'est quitte ou double. À Venise, vous mangerez le meilleur comme le pire. Il ne faut surtout pas être "mouton" sinon le visiteur d'un jour passe à côté de cette ville dans laquelle il convient de s'attarder. Nous vous déconseillons de n'accorder à Venise qu'un long week-end du mois de mai ou de vos RTT. Venise est une vraie destination de voyage. Une semaine au moins est nécessaire pour découvrir celle qui a fait couler tant d'encre : Goethe, Sand, Proust, Byron, Mann ou Debray, qui la déteste; il est contre Venise et pour Naples. Quoi qu'il en soit, elle ne laisse pas indifférent. Car "Venises", comme l'écrit Paul Morand, est plurielle. Pour le comprendre, il faut sauter dans un vaporetto et voir ce qui se passe au large. Les plages et leurs dunes de sable à Alberoni; les courses de gondoles et d'aviron au large de la Certosa; la pêche à pied à la recherche de *vongole* sur les barenes, ces bancs de sable qui se couvrent d'eau et se découvrent au gré des marées... Venise n'existerait pas sans sa lagune et la lagune n'existerait plus sans Venise.

Une ville mythique, des îles bucoliques

Voilà cinq cents ans que la cité des Doges est une danseuse sur son fil en perpétuelle recherche d'équilibre. L'enjeu : l'eau. C'est à la fois l'ange et le démon. Celle par qui l'émerveillement et l'anéantissement arrivent. Venise est belle parce que ses palais aux pieds humides se reflètent dans les eaux des canaux. Elle trône souveraine au milieu d'une des plus grandes lagunes du monde entourée d'îles bucoliques. L'eau donne ses rides à la ville. Elle grignote le bas des portes en bois, atténue les couleurs des façades des palais ■■■

1. Spécialité de Venise et de ses alentours, ces petits crabes qui ont perdu leur carapace pendant la mue sont plongés dans un bain de friture. **2.** Sur un coin de table ou directement dans la rue, on se régale souvent.

SARDINES MARINÉES.
Coupez 8 oignons en rondelles. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive, sans coloration. Versez 20 cl de vinaigre de vin blanc, salez et laissez cuire 5 mn de plus. Ajoutez des pignons et des raisins. Lavez 8 belles sardines, passez-les dans la farine et faites-les frire dans un bain de friture, 10 mn. Déposez-les sur du papier absorbant. Dans un plat un peu profond, disposez les sardines puis ajoutez les oignons. Étalez à nouveau par-dessus des sardines et terminez par les oignons. Versez le jus de cuisson des oignons. Couvrez d'un papier film et laissez mariner 24 h au réfrigérateur.

À l'écart de la foule de Venise, les îles offrent des scènes de vie authentiques.

1

1. Au sud de la lagune, la pêche est reine.
2. Le restaurant Da Romano, à Burano : ambiance conviviale et risotto mémorable.

2

Les dentellières de Burano n'ont rien perdu de leur savoir-faire.

Les vendanges les pieds dans l'eau prennent forcément un côté un peu insolite.

RISOTTO D'ARTICHAUTS

Incontournable

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn.Pour 4 personnes :

■ 350 g de riz à risotto ■ 2 échalotes ■ 1 dl de vin blanc sec
■ 1 litre de bouillon de volaille ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
■ 8 petits artichauts violets

■ Préparez les artichauts en enlevant les premières feuilles et en coupant l'extrémité de celles qui restent. Coupez ensuite l'artichaut en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pour les ramollir. Réservez.
■ Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une grande casserole avec le reste d'huile d'olive.
■ Versez-y ensuite le riz et remuez. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le riz soit translucide.
■ Ajoutez le vin blanc. Laissez-le évaporer.
■ Poursuivez la cuisson en ajoutant progressivement le bouillon de volaille sans jamais cesser de remuer pendant au moins 18 mn.
■ Ajoutez alors les artichauts. Remuez bien. Salez, poivrez et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un valencay blanc.

1. À Mazzorbetto, les crabes pêchés sont mis dans des cages jusqu'à leur mue. **2.** Ces petits artichauts cultivés sur San't Erasmo et Vignole sont prisés dans toute l'Italie.

en diluant avec art leur belle teinte. Ce sont les couleurs et les formes du temps qui passe. L'eau magnifique patine mais l'eau terrible ronge. Les Vénitiens ont, depuis le XV^e^ siècle, détourné pas moins de cinq fleuves pour leur ville afin d'éviter le comblement de la lagune par l'apport d'alluvions fluviales. Qu'est-ce qu'une lagune sinon une portion d'eau coincée entre la terre et la mer, délimitée par des cordons littoraux et abreuvée d'eau salée d'un côté et d'eau douce de l'autre ?

À chaque île sa spécialité

Le destin de la lagune de Venise est différent : un écrin liquide pour cette ville, joyau architectural et artistique. L'histoire a commencé à Torcello. Cette île accueillit les premiers habitants de la lagune qui fuirent à partir du XII^e^ siècle l'envasement et la malaria. Aujourd'hui, elle accueille, adossé à sa cathédrale Santa Maria Asunta aux magnifiques mosaïques, l'hôtel restaurant, la Locanda Cipriani, que fréquentait Hemingway. Derrière cette île, une autre, plus petite, Mazzorbetto où les hommes de la lagune élèvent dans des casiers en bois de petits crabes, les *moeche*, jusqu'à leur mue. C'est un délice que l'on retrouve frit dans les restaurants des îles et de Venise à l'automne et au printemps. La cuisine vénitienne porte l'empreinte de la lagune : poissons, crustacés et légumes. Chaque île avait sa fonction. Burano, la colorée, était peuplée de pêcheurs et de dentellières; Sant'Erasmo et Vignole accueillaient et accueillent encore les jardins maraîchers. Au printemps, les champs d'artichauts font la richesse de ces deux îles avec une rareté réputée dans toute la Botte : la *castra ura*. Le premier artichaut de la saison pousse au sommet de la plante. En le coupant c'est comme si l'on la castrait; elle s'ouvre et grossit donnant d'autres artichauts moins prisés car leur goût est plus atténué et moins amer. On mange les *castra ure* en risotto, ou en carpaccio avec du parmesan et de l'huile d'olive.

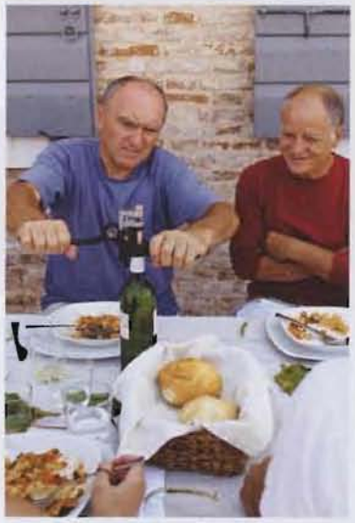
La vigne a été réintroduite dans la lagune au début des années 2000 grâce au pari fou d'un Français (voir encadré). D'anciens documents témoignent en effet de la présence des *vigna murata*, vignes murées, sur ces îles aux destins multiples notamment religieux. Une île monastère, San Francesco del Deserto; une île refuge, petite mais symbolique, pour le peuple arménien, San Lazzaro degli Armeni, la minuscule Lazzaretto

Nuovo où étaient mis en quarantaine, hommes et marchandises, qui arrivaient de l'Orient, à l'époque où la Sérénissime craignait encore la peste, Murano, l'île aux nombreux ateliers de maîtres verriers...

La convivialité de l'eau

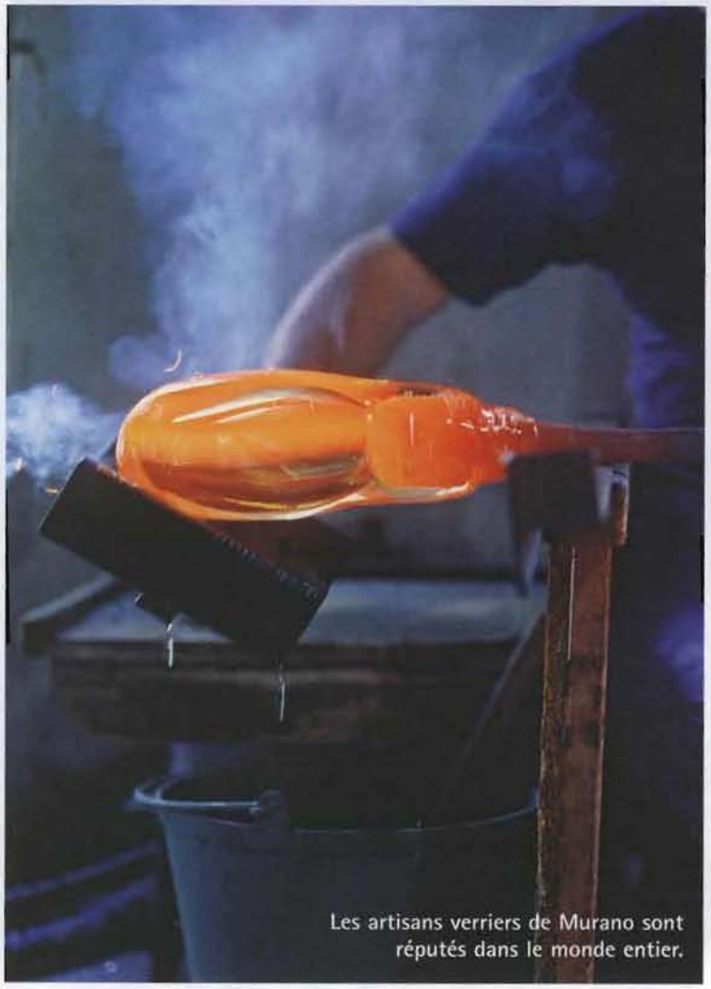
L'activité est permanente dans cette lagune dont les hommes ont su tirer parti. Au large de Chioggia, à l'extrême sud de la lagune, qui accueille un des plus importants marchés aux poissons de la région, dans une *casone*, petite baraque en bois sur pilotis muni d'un grand filet, trois hommes pêchent des seiches et de la petite friture. Ils nous invitent à boire un verre avec eux. Tchin tchin. C'est aussi cela, le charme de la lagune. On y est tous copains. C'est la convivialité de l'eau par le biais du vin. En croisant les autres bateaux, on se salue. Un ancien vaisseau vénitien ou une belle barque en bois et son élégante voile bayadère. À Venise, on a le chic nautique. Il faut y vivre au gré de l'eau et à contre-courant du flux touristique.

ORTO DI VENEZIA, LE NOUVEAU JOYAU DE LA LAGUNE



Michel Thoulouze, homme d'affaires français, a réimplanté la vigne dans la lagune grâce à l'aide des « docteurs de la terre » Lydia et Claude Bourguignon. Orto di Venezia, le seul vin de Venise, est un assemblage de plusieurs cépages avec une dominante de malvoisie istrienne. Ce vin blanc somptueux, élaboré sous le regard attentif d'Alain Graillot, nous a enthousiasmés comme rarement. Il s'accorde à merveille avec les produits de la lagune, artichauts, asperges et vongole. Au-delà de ce qu'il y a dans le verre, c'est une aventure écologique magnifique qui a redonné vie à des terres abandonnées.

Liste des points de vente sur www.ortodivenezia.com.



Les artisans verriers de Murano sont réputés dans le monde entier.

SGROPPINO

Placez 3 c. à soupe de crème liquide, 15 cl de prosecco et 5 cl de vodka au congélateur 30 mn avant. Dans un grand saladier, fouettez ensemble 4 c. à soupe de glace au citron, la crème liquide et le prosecco. Ajoutez ensuite la vodka et fouettez à nouveau. Quand le mélange est bien mousseux, versez-le dans des verres glacés. Servez aussitôt avec des petits gâteaux secs. Pour les enfants vous pouvez réaliser un Virgin Sgroppino, en remplaçant l'alcool par de l'eau gazeuse.

Burano, une île de pêcheurs aux airs de charme, le long de ses canaux et maisons chatoyantes

LES HOTELS MERCURE PRÉSENTENT

UNE VILLE NOMMÉE DÉSIR
AVEC LE PRÊT-À-VISITER

JUSQU'À
-40%
SUR VOTRE SÉJOUR DE 2 NUITS
PETITS DÉJEUNERS COMPRIS
+
Le City Bag
ou le City Pass offert**
+
Notre service
Toutes les clés
de l@ ville

Retrouvez toutes les conditions de l'offre sur mercure.com

Mercure
MEET THE MERCURES*

©agency - RCS Paris B419 474 341 - FR022010

VOYAGER - La lagune de Venise

Si la mer est une perpétuelle menace pour Venise, elle est aussi source d'activités.

Des Français, dont Alain Graillot aux côtés de Michel Thoulouze, ont réintroduit la culture de la vigne sur Sant'Erasmo.

FICHE PAGE 131

TAGLIOLINI VERTS

Les hôtels

À VENISE

Ca Maria Adele
Dorsoduro 111. Tél. : 041.52.03.078.
www.camariaadele.it
Situé dans un palais vénitien, cet hôtel dispose de chambres aux rideaux lourds, à la moquette épaisse et aux fauteuils profonds. Un luxe. Environ 380 €.

DANS LA LAGUNE

✔ **Certosa Hotel**
Isola de la Certosa. Tél. : 041.27.78.632.
www.venicecertosahotel.com
À 15 mn de vaporetto de la place San Marco, un petit hôtel sur une île qui abrite aussi un pôle nautique. Les chambres contemporaines ont été décorées par des artistes. Chambres doubles à partir de 70 €.

Hotel Grande Italia
Rione S. Andrea, 597.Chioggia. Tél. : 041.400.515.
www.hotelgrandeitalia.com
Chambre avec une belle vue dans une charmante petite ville au sud de la lagune. Environ 150 € la double.

Il Lato Azzurro
Via Forti. Tél. : 041.52.30.642. www.latoazzurro.it
Un petit *agriturismo* sur la charmante île de Sant' Erasmo où il n'y a rien à faire si ce n'est vivre au rythme des habitants de la lagune. Prix sur demande.

Les tables

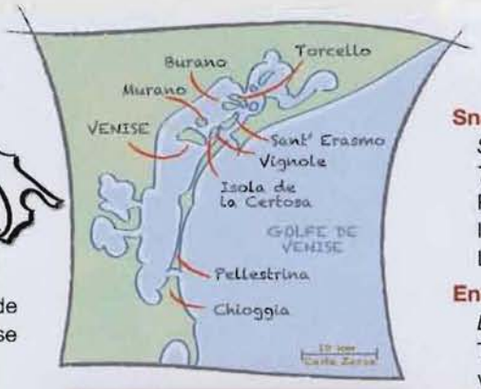
À VENISE

Alle Testiere
Sestiere Castello 5801. Tél. : 041.522.72.20.
www.osteriaalletestiere.it
Le parton Luca parle français. Aussi, en plus de vous servir une excellente cuisine vénitienne de poissons et de fruits de mer, il vous donnera les meilleurs conseils pour visiter la lagune. Env. 50 €.

✔ **Do Farai**
Dorsoduro, 3278–30123 Venezia. Tél. : 041.277.03.69.
C'est assurément notre table préférée. Difficile à trouver mais insistez car vous ne serez pas déçu. Goûtez au risotto aux seiches à l'encre et leur polenta souple, au carpaccio de bar iodé, à la *granseola* naturelle… Une cuisine à accompagner impérativement d'orto, le vin de Venise. Env. 40 €.

Al Mercà
Campo Bella Vienna, S.Polo 213.
Tél. portable : 39.39.92.47.81.
Un minuscule bar proposant de délicieux *cicchetti* à la morue. Idéal après la visite du marché du Rialto avec un verre de *prosecco*.

Algiubagio
Cannaregio, 5039, Fondamente Nove, Venezia.
Tél. : 041.52.36.084.
Pour déguster quelques *tramezzini* en attendant le vaporetto en direction des îles et tout en sirotant un verre d'orto.



Y ALLER
• **Avion :** Easyjet assure des vols quotidiens au départ de Paris et Lyon pour Venise. Horaires et réservations sur www.easyjet.com

SE RENSEIGNER
• **Pour les horaires des vaporettos,** www.actv.it • **Indicatif téléphonique :** 00 39. • **En France,** Office national italien de tourisme, 01.42.66.66.68. www.enit-france.com. • **Sur place,** les offices du tourisme de Chioggia et de Venise fournissent des cartes et de la documentation sur la lagune. • **Ambito turistico di Chioggia.** 041.401.068. www.chioggiaturismo.it • **Azienda di promozione turistica di Venezia.** 041.529.87.11. www.turismovenezia.it

Ambiance familiale chez Ca Vignotto.

ZOOM

■ ***Grom***
Campo San Barnaba 2761, Dorsoduro, Tél. : 041.099.17.51.
Des glaces et des sorbets excellents à deux pas de notre trattoria préférée. Aussi, en sortant de table, goûtez à tous les parfums sans restriction.

■ ***Dai do Cancari***
Calle delle botteghe, Campo santo stefano, San Marco 1234. Tél. : 041.24.10.634.
Un très bon caviste proposant notamment les vins du Venetto et celui de Venise.

Snack Bar Tiziano
Salizada San Giovanni Crisostomo, Cannaregio 57/47. Tél. : 041.52.35.544.
Probablement les seuls *tramezzini* réalisés avec de la vraie mayonnaise. Les ingrédients sont exquis. L'endroit ne paie pas de mine, mais c'est bon.

Enoteca Cantinone Già Schiavi
Dorsoduro, S. Trovaso 992. Tél. : 041.52.30.034.
Très bon *cicchetti* et surtout une chouette ambiance vénitienne à l'heure de l'apéro.

Cantina Do Mori
Calle dei do Mori, 429, San Polo. Tél. : 041.522.54.01.
À deux pas du Rialto, d'excellents *cicchetti* en tout genre, différents des classiques – à noter des pieds de cochon en pot-au-feu. Ambiance animée.

DANS LA LAGUNE

Ristorante Ca Vignotto
San Erasmo. Tél. : 041.244.40.00. www.vignotto.com
Un restaurant de famille servant une cuisine du jour simple mais savoureuse. On nous signale un changement en cuisine depuis notre passage, aussi allez-y sur la pointe des pieds et vous nous direz. Menu 30 € (boissons comprises).

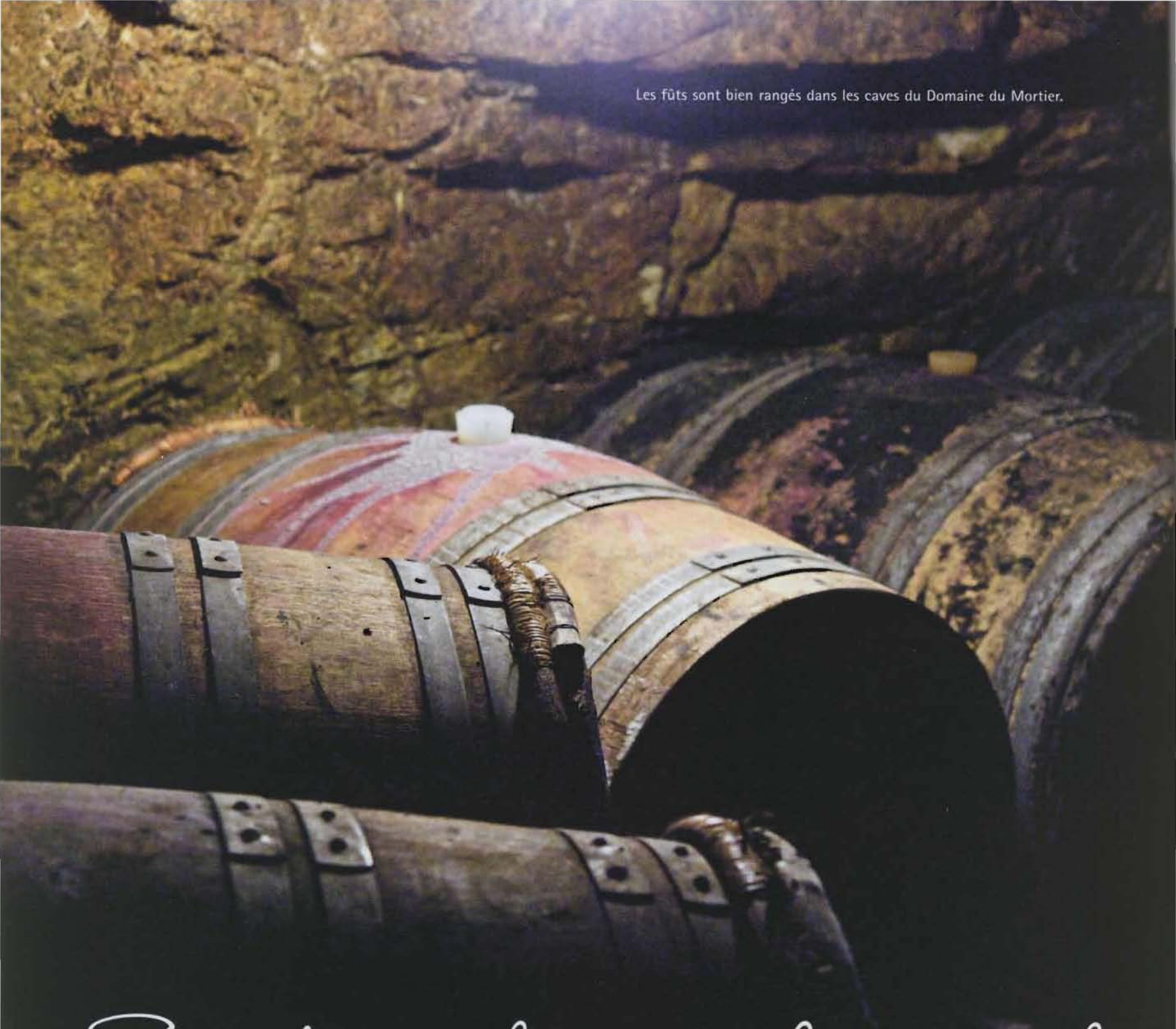
Da Romano
Via S. Martino 221, Burano. Tél. : 041.73.00.30.
www.daromano.it
S'il est agréable aux beaux jours de manger en terrasse, la salle du restaurant a le charme des lieux qui ont une histoire. Ne manquez sous aucun prétexte le risotto maison et, en saison, la friture de crabes en mue *(moeche)*. Env. 50 €.

Trattoria Eden
Calle Airoldi 152/ B, Chioggia. Tél. : 041.55.00.425.
Dans cette trattoria, ça sent bon la cuisine italienne simple et généreuse. Nous avons goûté aux spaghettis *alle vongole* parfaits avec quelques rondelles d'ail frit. Aux petits poulpes grillés entiers à l'huile d'olive qui nous ont tout fait oublier sauf le petit vin blanc maison servi au litre et légèrement perlant. Excellent rapport qualité/prix. Env. 20 €.

Da Celeste
Via Nelli 625, Pellestrina.
Tél. : 041.96.70.43.
Situé sur une des îles cordon qui sépare la lagune de la mer, cet établissement réputé sert une très bonne cuisine de poissons lorsque le temps le permet sur un ponton face à la lagune. Env. 50 €.

Trattoria Alle Vignole
À 5 mn du débarcadère Vignole.
Tél. : 041.52.89.707.
Sur une île maraîchère, une petite guinguette à fréquenter aux beaux jours et en fin de semaine pour son ambiance bucolique. Env. 20 €.

Locanda Cipriani
Piazza Santa Fosca 29, Torcello. Tél. : 041.730.150.
www.locandacipriani.com
Le restaurant légendaire de la lagune où Hemingway séjourna. Adossée à la cathédrale Santa Maria Asunta, le lieu est assez exceptionnel. Cuisine classique. Également hôtel. Env. 60 €.



Les fûts sont bien rangés dans les caves du Domaine du Mortier.

Saint-nicolas-de-bourgueil
LE PLAISIR DU FRUIT

Cette appellation de Loire en rouge fait partie des mieux valorisées et des plus connues. Découverte de ces vins tout en fruit et en souplesse... *Texte Aymone Vigière d'Anval. Photos Laurent Séminel.*

Le cépage roi de l'appellation, le cabernet franc, a trouvé ici sa place de prédilection !

Illustration M.-L Greffard

Direction la rive droite du majestueux fleuve Loire, entre Tours et Saumur où l'on découvre cette petite appellation saint-nicolas-de-bourgueil, collée à sa cousine bourgueil. Ces deux appellations sont d'ailleurs nées en même temps en 1937 et étaient regroupées sous un seul syndicat viticole jusqu'en 1991. À présent, deux appellations toujours, deux organismes de tutelle distincts… et malgré la proximité, des notoriétés et un prix face au négoce, assez différents. Il faut reconnaître en effet que saint-nicolas peut s'enorgueillir de posséder un nom facile à prononcer en anglais, davantage en tout cas que bourgueil, sans oublier le patronage d'un saint qui semble apporter son poids, en termes d'image ! Plus en détail, les 1 050 hectares de l'aire d'appellation saint-nicolas-de-bourgueil sont d'un seul tenant, ce qui confère une réelle identité de terroir à l'appellation qui ne produit que des vins rouges, issus du cépage cabernet franc dit "breton". Malgré les différences de sols selon les coteaux ou les mi-pentes ou encore les plaines, une des spécificités locales est la présence des "graviers", situés justement en bas. Diversité des terroirs, des sols mais aussi, comme partout, des vins, puisque ces derniers sont avant tout issus des raisins qui doivent être vendangés mûrs ! Le cabernet franc qui a trouvé sa place de prédilection en Loire et précisément ici, offre des vins gouleyants, qui donnent une vraie souplesse en bouche et possèdent un fort indice "de buvabilité ", comme l'on dit… et l'expression est explicite ! Les arômes dits "végétaux", type poivron, souvent associés à ce cépage, sont plutôt le signe d'une maturité insuffisante. Un bon vin mûr aura le goût de fruits mûrs ! Méfions-nous également de certaines autres images qui ont la vie dure puisque l'on associe justement souvent ce type de cuvées à des vins qui n'ont aucun potentiel de garde. Et pourtant… Des vins bien faits, même sur le fruit et gourmands, pourront tout à fait se conserver et s'apprécier quelques années plus tard. À Saint-Nicolas, toute une jeune génération de vignerons se donne en effet les moyens de faire du bon, du mûr et du bien fait, sur les pas de leurs anciens, en amenant de nouvelles visions des choses. C'est notamment le cas de Rodolphe et Estelle Cognard, du domaine Max et Lydie Cognard qui font partie de ceux qui apportent un soin particulier à l'élevage du cabernet franc et à la netteté des cuvées, tout comme Sébastien David du domaine éponyme, ou encore Yannick Amirault qui travaille désormais avec son fils Benoît et qui appartient aux valeurs sûres de l'appellation depuis de nombreuses années. La liste n'est pas exhaustive bien entendu, et la dégustation des cuvées fera toujours la différence… L'un des attraits du saint-nicolas-de-bourgueil est justement de pouvoir amener le consommateur au plaisir du vin, avec des caractéristiques de fruité, souplesse, bonne acidité, sans trop d'enrobage ni de côté "alcooleux" qui fatiguent la bouche. Selon les terroirs, les cuvées sont plus ou moins dotées de structure et d'élégance mais la plupart du temps une belle fraîcheur éveille les papilles et donne envie de… se resservir un verre. En un mot, c'est bien cela, les bons rouges de Loire, un beau fruit équilibré qui ne se cache pas derrière du boisé, tout plein de gourmandise… Et dernier conseil : quand les 2009 vont être prêts à la vente, ne vous privez pas ! ❖

Séance dégustation chez les Mabileau.

1. Travail en famille chez les Amirault. **2.** Thierry Foltzenlogel devant ses vignes. **3.** Sébastien David et sa drôle de cuvée L'Hurluberlu. **4.** Philippe Pitault, du Domaine des Pins. **5.** Dégustation à l'aveugle avec des fruits vendangés mûrs.

RODOLPHE COGNARD
La passion en héritage

Rodolphe et sa sœur Estelle travaillent sur le domaine familial avec force et passion, dans le respect des parents qui « ont tout monté eux-mêmes ». Arrivé il y a une dizaine d'années puis rejoint par Estelle, Rodolphe Cognard aime faire déguster ses vins, sans langue de bois ni chichi mais avec franchise et détermination. Curieux, attentif et bosseur, le solide gaillard pratique sans peur la vraie remise en question du travail et des méthodes de vinification. Il met aussi un point d'honneur à l'importance de l'élevage pour ses cabernets. Exploitant 14 hectares en tout, dont 9 en saint-nicolas, il ne possède pas trop de parcelles en graviers mais plutôt des sables et limons, en ayant aussi la chance d'avoir des malgagnes, ces beaux crus argilo-calcaires, pétris d'élégance. Même s'il avoue être « un vrai mordu de syrah », les saint-nicolas « Estelle et Rodolphe » ont encore de beaux jours devant eux... !

Domaine Max et Lydie Cognard, 3, rue de Chevrette, Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.76.88.

CARNET DE ROUTE

LES HÔTELS

L'Adresse
12, rue de la Rôtisserie, 37000 Tours. Tél. : 02.47.20.85.76.
Un adorable hôtel comme à la maison, à deux pas de la Place Plum', déco soignée et accueil sympathique.

Le Manoir de Restigné, La Platerye
15, rue de Tours, 37140 Restigné. Tél. : 02.47.97.00.06.
Magnifique propriété alliant le charme et le luxe en plein cœur du vignoble, sans oublier son joli panorama.

LES TABLES

Le Moulin Bleu
7, route du Moulin Bleu, 37140 Bourgueil. Tél. : 02.47.97.73.13.
Très joli panorama sur le vignoble et agréable terrasse. Bon rapport qualité-prix et accueil charmant.

La Table d'Alexis
15, rue du Commerce, 37140 Bourgueil. Tél. : 02.47.97.71.28.
Petit restaurant de cuisine du marché et bons vins, dans un intéressant rapport qualité-prix. Réservez absolument!

Des vins sur le fruit, gourmands, qui peuvent aussi s'apprécier quelques années plus tard.

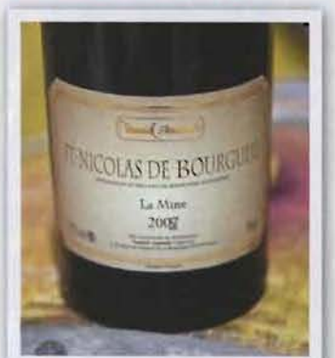
Le terroir possède une réelle identité car les quelque 1000 ha sur lesquels s'étale l'appellation sont d'un seul tenant.

DÉGUSTATION

DOMAINE SÉBASTIEN DAVID

Cuvée l'Hurluberlu, 2007
L'un des trois vins du domaine, issu de jeunes vignes et très bien travaillé. Un beau fruit, de la netteté, de la fraîcheur. Tout est vinifié ici par âge, terroir et à de faibles rendements. À découvrir ! 6,50 € env. départ cave. Domaine Sébastien David, 8, chemin de la Gardière, 37140 Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.89.64.

DOMAINE YANNICK AMIRAULT
Cuvée La Mine, 2008



Une belle cuvée nette, tendue, tout en chair du fruit, tanins mûrs et en gourmandise, à déguster avec plaisir (10 € env. départ cave). À goûter également la cuvée La Source en 2008 (8 € env. départ cave), plus facile d'accès à la dégustation, parfaite aussi. Domaine Yannick Amirault, 5, Pavillon du Grand Clos, 37140 Bourgueil. Tél. : 02.47.97.78.07.

DOMAINE MAX ET LYDIE COGNARD
Cuvée Estelle, 2008
L'exemple d'une cuvée "facile d'accès", dans le bon sens du terme, autrement dit bien sur le fruit et qui donne envie de se resservir (6 € départ cave). À goûter aussi la cuvée Malgagnes en 1976 (25 € env.) qui a gardé beaucoup de fraîcheur, avec un côté qui "pinote" en bouche. Domaine Max et Lydie Cognard, 3, rue de Chevrette, 37140 Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.76.88.

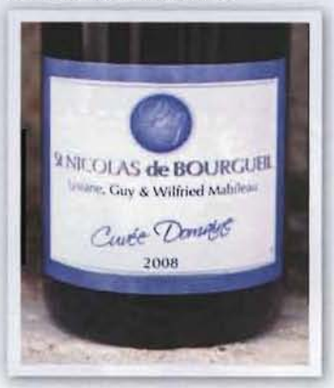
DOMAINE TALUAU- FOLTZENLOGEL
Cuvée L'Expression, 2008
Beaucoup de fruit dans cette cuvée équilibrée et possédant déjà une structure (5,90 € env. départ cave). À découvrir aussi la cuvée Le Vau Jaumier en 2008 (6,80 € env. départ cave), qui possède une bouche sur le croquant du fruit mûr mais aussi un côté plus tendu. Domaine Taluau-Foltzenlogel, Chevrette, 37140 Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.78.79.

DOMAINE DU MORTIER
Cuvée Les Sables, 2008
Une cuvée nette et précise sur le fruit. On aime son côté gourmand et ses arômes réglissés et mentholés en bouche (6,50 € env. départ cave). On retient également la cuvée « Les Graviers » en 2008 (8 €) bien ferme et avec davantage d'élégance. 37140 Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.94.68.

DOMAINE GUY HERSARD
Cuvée Vieilles Vignes, 2008
Assez puissant mais doté d'une belle fraîcheur, aux arômes réglissés et qui offre une fin de bouche gourmande sur le fruit (5,20 € env. départ cave). 5 et 7, Le Fondis, 37140 Saint-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.76.13.

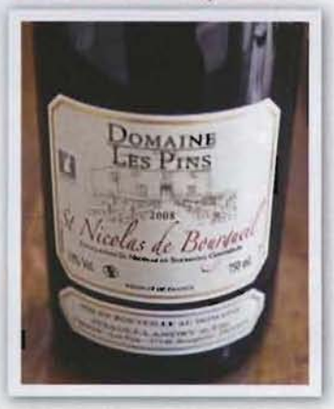
DOMAINE DE LA NOIRAIE
Cuvée Les 7 Lieux-Dits, 2008
La seule cuvée en saint-nicolas de ce domaine est issue de jeunes vignes et offre un nez vif et aromatique, une bouche encore un peu dure mais équilibrée et un joli fruit (5,80 € env. départ cave). 19, rue du Fort-Hudeau, 37140 Benais. Tél. : 02.47.97.30.40.

DOMAINE LYSIANE ET GUY MABILEAU



Cuvée Domaine, 2008
Un vin issu très largement d'un terroir de graviers qui donne ici un beau fruit, plutôt mordant et un équilibre réussi. Les tanins mûrs sont souples. 5 € env. départ cave. Domaine Lysiane et Guy Mabileau, 17, rue du Vieux-Chêne, 37140 St-Nicolas-de-Bourgueil. Tél. : 02.47.97.70.43.

DOMAINE LES PINS
Cuvée Domaine les Pins, 2008



Toute l'agréable fraîcheur du saint nicolas pour ce vin gourmand qui offre une bouche précise, des arômes de fruits bien mûrs mais une fin de bouche encore un peu dure. 7,10€ env. départ cave. Domaine Les Pins, Pitault Landry, 8, route du Vignoble, 37140 Bourgueil Tél. : 02.47.97.47.91.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Retrouvez nos meilleures adresses futées

BULLETIN A RETOURNER A : PETIT FUTE VPC
18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé Tourisme et Vignoble 2010 **au prix de 16,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé 1001 vins à moins de 10 € 2010 **au prix de 14,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé du Whisky 2010 **au prix de 15,95 €** (frais de port inclus)

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé

❒ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|/|_|_|

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte) |_|_|_|

Date et signature obligatoires :

Mes coordonnées :

❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ..... Ville .....

Tél. ..... E-mail .....

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

Vous pouvez également commander en ligne sur www.petitfute.fr

NESTLÉ GRAND CHOCOLAT, LA FORME DU PLAISIR

C'est la révolution scientifique du chocolat. Durant 3 années, des experts en analyse sensorielle ont testé une trentaine de nouvelles formes de chocolat. Le résultat de leur recherche, protégé aujourd'hui par un brevet : Nestlé Grand Chocolat, une gamme complète de tablettes qui exaltent l'intensité aromatique des cacaos les plus racés et leur fondant en bouche. Découvrez Éclat Caramel Pointe de Sel, le mariage exquis d'un grand chocolat noir très aromatique, issu des meilleures fèves d'Équateur et d'Afrique de l'Ouest, et d'éclats croquants et intenses de caramel, relevés d'une délicate pointe de sel.

Prix public indicatif TTC : Gamme Dégustation Éclat Caramel : 1,52 €. Disponible en grandes et moyennes surfaces.

SAUCE SOJA KIKKOMAN, NATURELLEMENT FERMENTÉE

La sauce soja est l'un des condiments les plus célèbres de la cuisine japonaise et l'un des plus variés dans ses utilisations. Elle convient aussi bien pour la cuisine que comme condiment de table. Elle peut aussi bien servir à préparer des sauces, des dips et des assaisonnements de salades que faire office de condiment de table ou relever une marinade. Elle est idéale pour agrémenter les plats de viande, de volaille, de poisson et de légumes, et pas seulement dans la cuisine asiatique ! La sauce soja naturellement fermentée Kikkoman est fabriquée de manière naturelle, selon une méthode traditionnelle à partir d'ingrédients purs (graines de soja, blé, eau et sel), à l'aide d'un procédé de fermentation particulier. Elle est fabriquée sans la moindre adjonction d'exhausteur de goût, de colorant ou de conservateur. Durant le processus de fermentation naturel, la sauce soja Kikkoman acquiert sa couleur brun ambré, gagne en transparence et développe un goût riche et harmonieux et un arôme épicé.

Prix public indicatif TTC : 3,90 € en bouteille de 250 ml. Prix public indicatif TTC : 3,80 € en carafe de 150 ml. Disponible en grandes et moyennes surfaces.

TOASTER VISION : UN NOUVEAU REGARD SUR VOS TOASTS !

Avec le premier toaster à vision panoramique, Magimix révolutionne l'art de griller le pain. Finis les toasts trop grillés : ses parois transparentes permettent un contrôle visuel pour préparer ses toasts exactement comme on les aime. Les quatre tubes quartz infrarouge haute performance à réflexion grillent de façon homogène tout type de pain : brioche, baguette, pain de campagne....

Prix public indicatif TTC : 250 €. Rens. : 01.43.98.36.36 et www.magimix.com.

Photos DR.

LIVRAISON À L'HEURE !

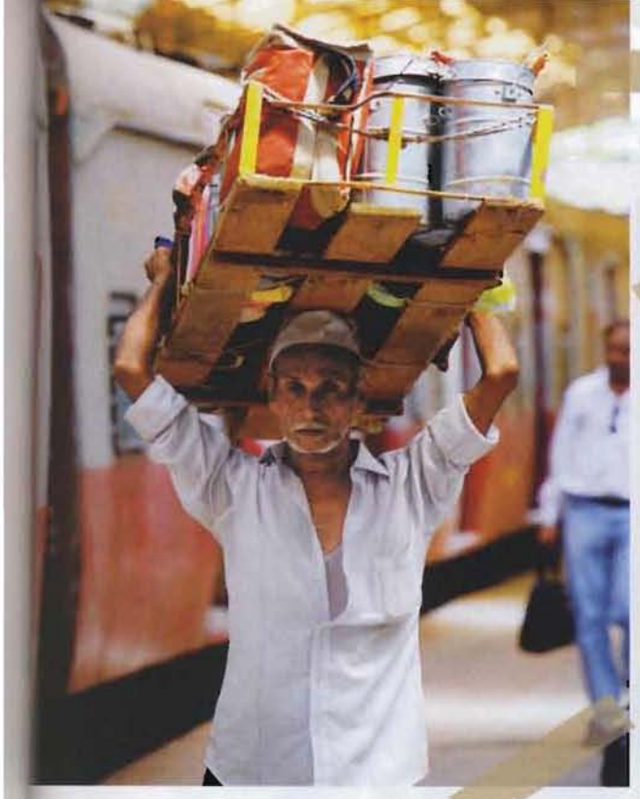
Les fameux dabbawallah apportent chaque jour, à des milliers d'Indiens, leur repas sur leur lieu de travail. Ils sillonnent la ville de Bombay sans se tromper de gamelles !

Texte Florence Falkehed.
Photos Jean-François Mallet.

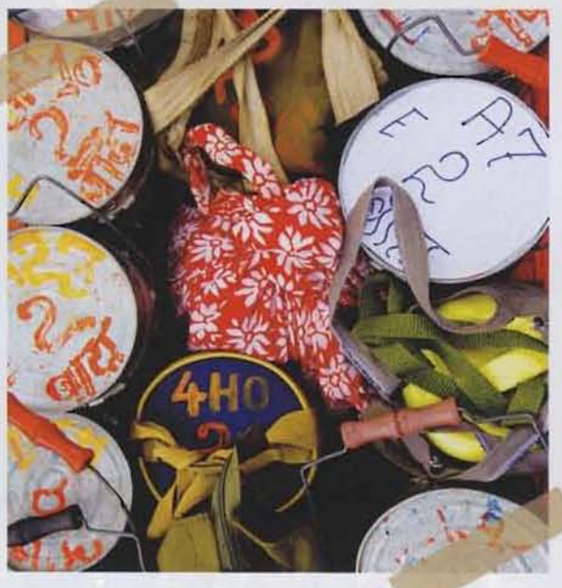
BOMBAY

Le repas, préparé par la mère de famille, a été pris en charge par le premier dabbawallah d'une longue série...

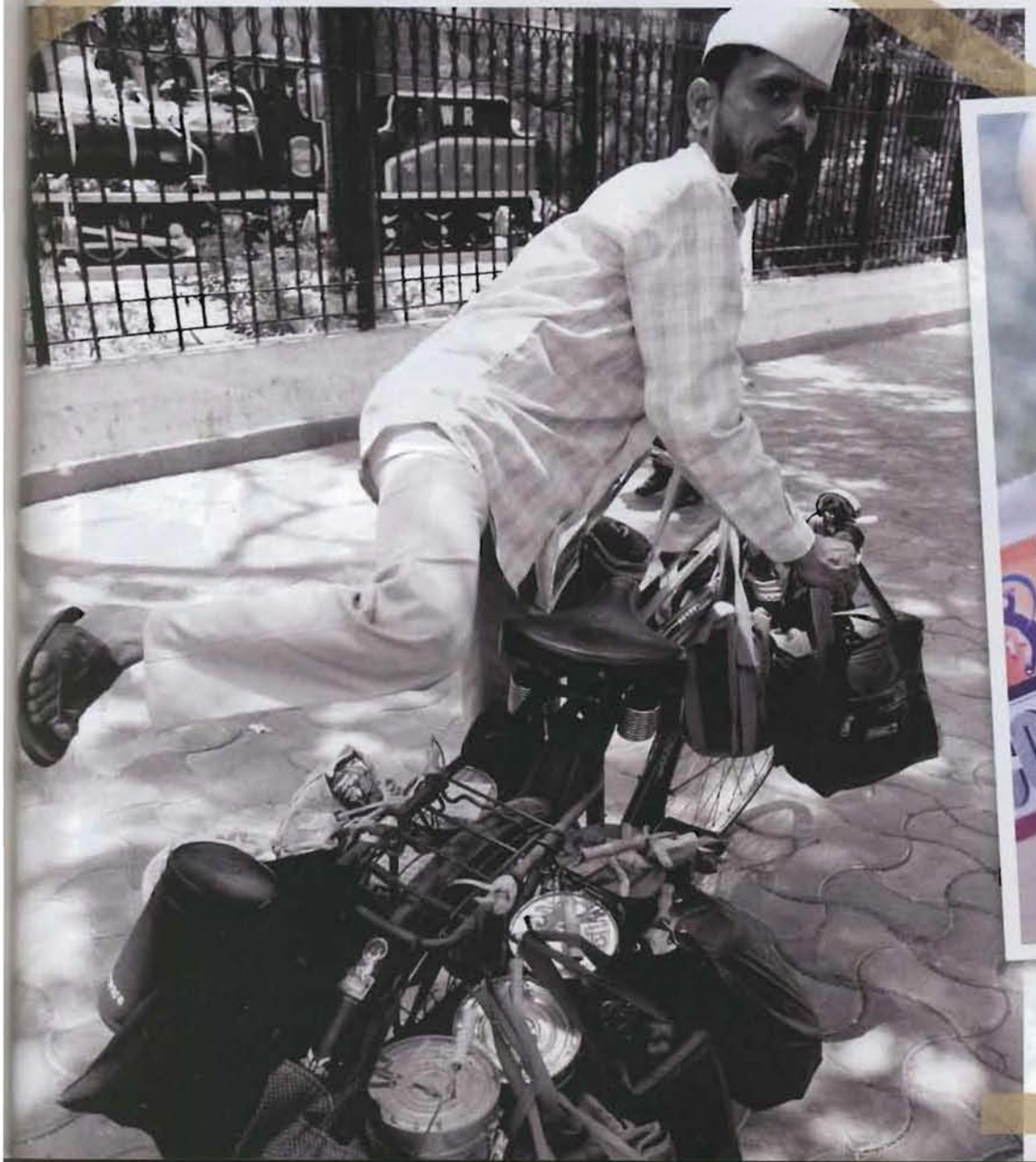
Gare de Churchgate, 10 heures. Un vent de frénésie s'est abattu sur la gare centrale de Bombay. Partout, des hommes soulèvent au-dessus de leur tête des casiers remplis de gamelles. D'autres, à l'extérieur, empilent des lunchboxes sur des charrettes. Le but de ce ballet? Livrer leur déjeuner à des milliers d'ouvriers et employés de bureau. Partis tôt, tous ces Indiens recevront, entre 12 h 30 et 13 h, le repas préparé dans la matinée par leur épouse. Grâce à une codification particulière, les dabbawallah transportent des gamelles qui passent d'une main à l'autre, d'un train à un vélo, pour arriver finalement à l'heure souhaitée, sur le lieu de travail du mari. Et une fois le repas terminé, la gamelle vide effectuera le même trajet dans le sens inverse. ❖



La codification est adaptée à tous les dabbawallah, pour la plupart analphabètes.



Reconnaissables à leur toque blanche, les dabbawallah sont fortement respectés. Ce système de livraison est spécifique à Bombay.



PANEER TIKKA MASSALA

Pour amateurs de gingembre

Prép.-cuisson : 30 mn. Pour 4 pers. :

■ 300 g de paneer (fromage frais indien que vous pouvez remplacer par du tofu ferme ou du halloumi)

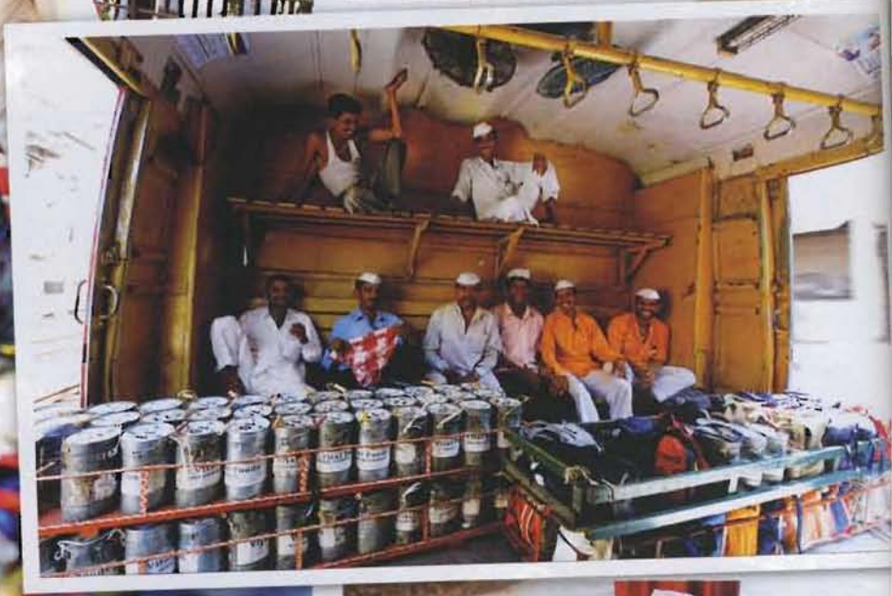
Pour la sauce ■ 2 poivrons verts ■ 2 c. à s. de garam massala ■ 1 yaourt nature ■ 100 g de gingembre frais ■ 4 gousses d'ail ■ 1 petite boîte de tomates pelées ■ 100 g de beurre ■ Sel, poivre

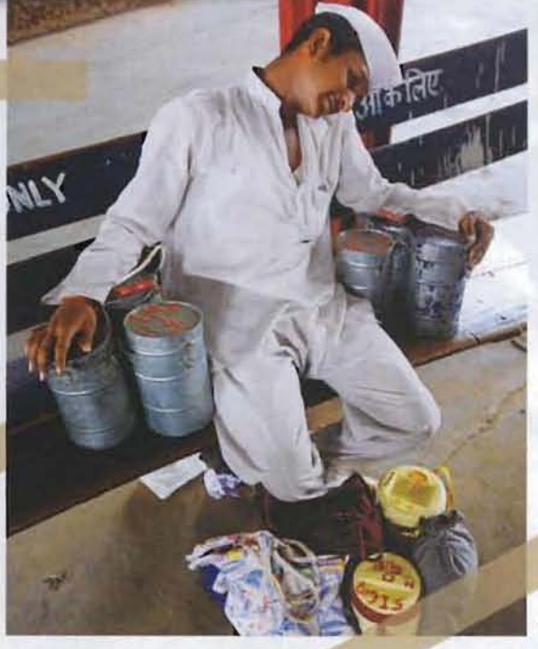
■ Préparez la sauce. Taillez les poivrons en lanières, épluchez et hachez le gingembre, épluchez et hachez l'ail.
■ Chauffez 50 g de beurre dans une cocotte. Saisissez l'ail, le gingembre, le garam massala et les poivrons. Laissez cuire 20 mn en remuant.
■ Ajoutez les tomates et le yaourt. Laissez réduire la sauce aux 3/4.
■ Taillez le paneer en morceaux. Saisissez-les dans une poêle avec le reste du beurre. Lorsqu'ils sont colorés, mélangez-les dans la sauce. Rectifiez l'assaisonnement en sel et dégustez tiède avec des galettes chapati.

PANEER TIKKA MASSALA

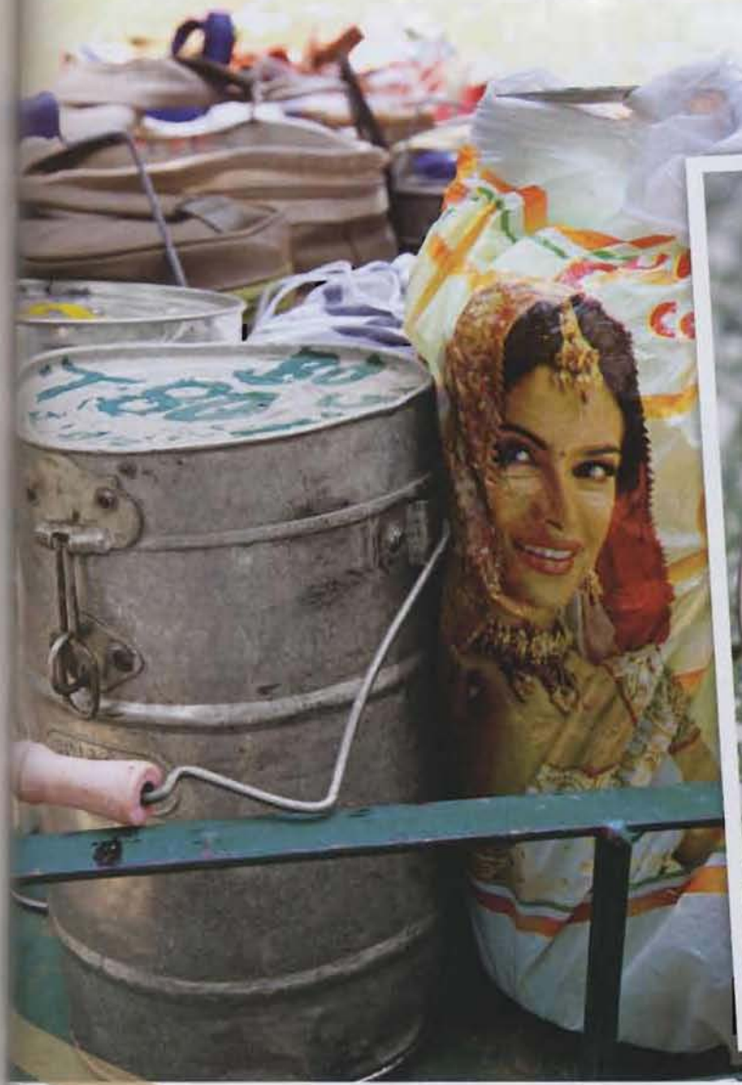
Chaque dabba est composé d'un plat et d'un chapati (pain) pour tremper dedans.

Sur la tête, dans un train, triées, poussées, accrochées à un vélo... les lunchboxes vont connaître un parcours incroyable avant d'être déposées sur le lieu de travail du destinataire.





Une fois les repas livrés, le même circuit reprend en sens inverse pour ramener les boîtes au domicile des salariés.



Grâce à cette logistique qui ressemble à un jeu de piste, plus de 200 000 déjeuners sont livrés chaque jour, sans erreur ou presque !

DONDA KAYA FRY CURRY

À essayer

Prép.-cuisson : : 45 mn. Pour 4/6 pers. :

■ 500 g de tindoras (sorte de petits cornichons, vous pouvez les remplacer par des courgettes) ■ 150 g de noix de cajou ■ 4 gousses d'ail ■ 1 oignon rouge ■ 100 g d'épinards crus ■ 1 c. à café de pâte de curry verte ■ 1 yaourt nature ■ 80 g de beurre ■ 1 c. à café de paprika ■ 1/2 botte de coriandre ■ Sel, poivre

■ Plongez les tindoras 1 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les et coupez-les en 2 dans la longueur.
■ Lavez et égouttez les épinards, lavez et hachez la coriandre, épluchez et hachez finement les oignons et l'ail.
■ Chauffez le beurre dans une petite cocotte. Saisissez l'oignon, l'ail et le paprika dans le beurre mousseux en remuant 2 mn, ajoutez les tindoras (ou les courgettes en tranches) et les épinards, toujours en remuant, et laissez cuire 2 mn. Ajoutez le yaourt et le curry vert, baissez le feu et laissez mijoter 10 mn, sans couvrir et en remuant.
■ Lorsque le liquide a bien réduit, ajoutez la coriandre fraîche, puis stoppez le feu.
■ Grillez les noix de cajou dans une autre poêle sans matière grasse. Concassez-les et ajoutez-les dans le curry.
■ Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, mélangez et dégustez tiède.

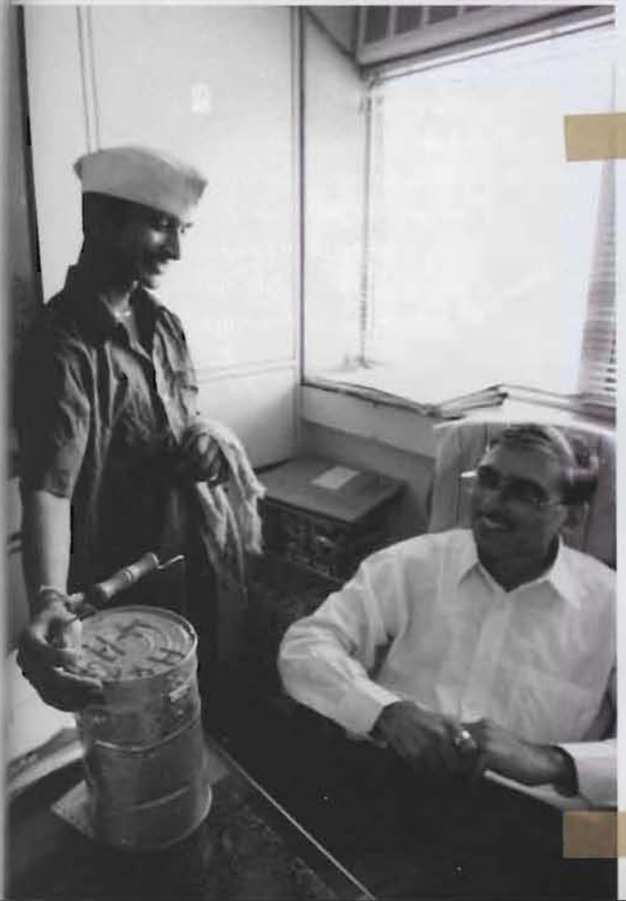
DUM ALU KASHMIRI

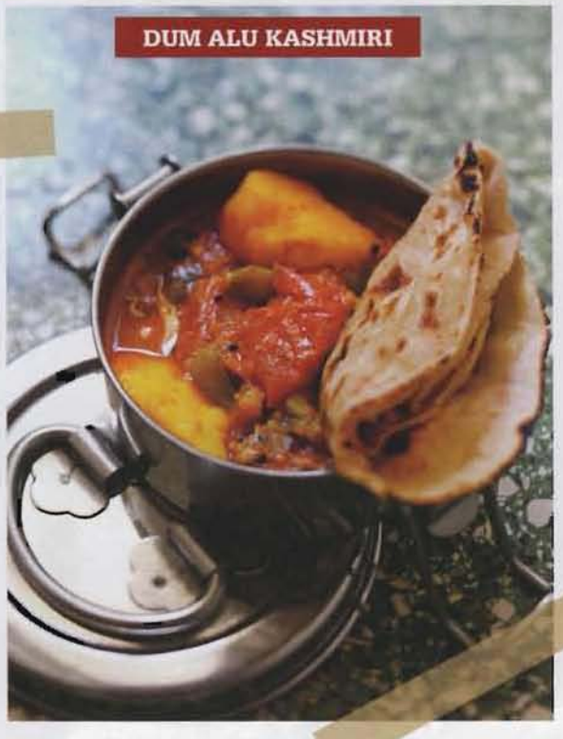
Onctueux

Prép. : 25 mn. Cuis. : 1 h. Pour 4 pers. :

■ 16 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme (roseval ou charlotte) ■ 2 yaourts nature ■ 1 boîte de tomates pelées ■ 3 gousses d'ail ■ 1 oignon rouge ■ 2 poivrons verts ■ 1/3 de c. à café de piment en poudre ■ 1 c. à café de cardamome en poudre ■ 1 c. à café de gingembre en poudre ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 1 c. à café de curcuma ■ 100 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Épluchez et plongez les pommes de terre 5 mn, dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-les. Taillez les poivrons en petits dés. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.
■ Chauffez le beurre dans une cocotte. Saisissez l'ail, l'oignon et les épices, en remuant. Ajoutez les poivrons. Laissez roussir quelques minutes, en remuant, puis ajoutez les pommes de terre et les tomates pelées. Versez 50 cl d'eau et laissez mijoter 1 h, à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement et dégustez tiède.





Il s'agit très souvent de plats végétariens, longuement mijotés.

TENDANCE COCKTAIL

Parisian Mojito

Texte Florence Falkehed. Photo Marie-José Jarry.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

So fresh !

Préparation : 5 mn. Pour 1 personne :

■ 4 cl de Menthe Pastille ■ 3 cl de jus de pomme trouble ■ 2 cl de jus de citron frais ■ Quelques feuilles de menthe

■ Versez tous les ingrédients dans un shaker rempli de glaçons.
■ Agitez jusqu'à ce que les parois soient glacées, puis filtrez dans le verre.
■ Décorez le verre avec quelques feuilles de menthe.

LA MENTHE PASTILLE

Quatrième génération à la tête de la maison familiale, Edith Giffard connaît bien l'histoire de la Menthe Pastille. Son arrière-grand-père, pharmacien à Angers, créa en 1885 une liqueur de menthe unique, obtenue à partir d'un plant de menthe mitcham. Sa spécificité ? Elle est plus parfumée en bouche que la menthe chlorophylle. La recette, toujours secrète, a donné un breuvage, devenu depuis un classique dans tout le grand Ouest de la France. Pas un repas sans finir avec un peu de fraîcheur grâce à cette liqueur à 24 %. Fraîcheur et finesse qui ont, depuis, été repérées par les barmen qui apprécient, outre sa puissance mentholée, sa longueur en bouche. Parfaite en digestif et en cocktail, la Menthe Pastille a aussi sa place en cuisine. Elle vient ainsi réveiller une salade de fruits frais, un smoothie, une mousse au chocolat ou tout autre plat où l'on trouve de la menthe. À condition bien sûr de la doser modérément…

Merci à l'équipe du Buddha Bar, 8, rue Boissy-d'Anglas, 75008 Paris.

Photo Valerie Lhomme. Stylisme Manuella Chautagne.

Bimestriel
Saveurs n°174 – Mars-Avril 2010
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : **Sylvie Gendron (28)**
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **Sylvain Gluais (56)**
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : **Florence Falkehed (15)**
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : **Marine Labrune (25)**
CONSEILS VINS : **Aymone Vigière d'Anval**

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : **Corinne Rougé (93.70)**
assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITE : **Sandrine Kirchthaler (89.22)**
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Alexandra Horsin (89.12)**
ASSISTANTE COMMERCIALE : **Salima Maou (97.53)**
ADMINISTRATION DES VENTES : **Élodie Tannou (89.10)**
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : **Cédric Aubry (89.05)**

ADMINISTRATION
GRAVURE : **RVB Photogravure,**
201, av. Pierre-Brossolette, 92120 Montrouge.
IMPRESSION : **Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49)-7821.945.134.**
VENTE AU NUMÉRO : **NMPP**
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : **Jean-Marie Archereau**
CHEF DES VENTES : **Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.**
FABRICATION : **Vision Prod. Éric Peyre.**
Tél. : 01.55.48.01.70.

Editions Hubert Burda

OJD PRESSE PAYANTE 2008

BVP

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 2 538 243 €. N° Siret : 484 026 067 000 13. RCS : Paris B 484 026 067. N° de gestion : 2005 B 16563. Principaux actionnaires : Verlag Aenne Burda et Éditions DIPA Burda S.A.S.
Parution : 9 numéros par an.
La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.
APE 221 E. ISSN 0998-4852. Printed in Germany
Commission paritaire : 06 11 K 86382.
Dépôt légal : mars 2010. Distribution : NMPP.

CARNET D'ADRESSES numéro 174

***À la Mère de Famille.** 35, rue du Faubourg-Montmartre, 75009 Paris. Tél. : 01.47.70.83.69.

***Adeline Klam.** 37, rue Galilée, 75016 Paris. Tél. : 01.40.70.96.20.

***Agapè.** 91, av. J.-B.-Clément, 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.47.12.04.88. www.agapedeco.com

***Albert Menes.** www.albertmenes.fr

***Arnaud Delmontel.** 39, rue des Martyrs, 75009 Paris. Tél. : 01.48.78.29.33. www.arnaud-delmontel.com

***Association** de défense et promotion des charcuteries et salaisons IGP de Franche-Comté. Tél. : 03.81.54.71.70. www.saucissedemorteau.com

***Bamix.** www.bamix.com

***Beau et bon.** L'épicerie folle,1, rue Lecourbe, 75015 Paris. Tél. : 01.43.06.06.53.

***Ben & Jerry's.** 1, rue du Four, 75006 Paris. www.benjerry.fr

***Caroline Gomez.** Tél. : 06.13.96.66.41. carolinegomez.canalblog.com

***Ceccaldi.** www.couteaux-ceccaldi.com

***Château du Haut-Kœnigsbourg.** Tél. : 04.78.17.63.02. www.haut-koenigsbourg.fr

***Chococroc.** Tél. : 03.88.19.42.42. www.chococroc.com

***Christiane Perrochon.** www.christianeperrochon.com

***CFOC.** 167, bd St-Germain, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.10.31.

***Cité des Sciences et de l'Industrie.** 30, av. C.-Cariou, 75019 Paris. Tél. : 01.40.05.80.00.

***Dalloyau.** www.dalloyau.fr

***De Buyer.** Tél. : 03.29.30.66.12. www.debuyer.com

***Emmanuelle Wittmann.** 13, rue des Récollets, 75010 Paris. Tél. : 01.43.80.01.24.

***Farrow & Ball.** 50, rue de l'Université, 75007 Paris. Tél. : 01.45.44.47.94.

***Foire de Lyon.** Tél. : 04.78.17.63.02. www.foiredelyon.com

***Gargantua.** 1, rue Charlemagne, 75004 Paris. Tél. : 01.42.78.96.47. www.gargantua.ch

***Foodstock** par Le Fooding. wwwlefooding.com

***Fnac Eveil et Jeux.** 0.892.350.666, www.fnaceveiletjeux.com

***Geneviève Lethu.** Tél. : 01.53.70.27.10. www.genevievelethu.fr

***George Cannon.** 12, rue Notre-Dame-des-Champs, 75008 Paris. Tél. : 01.53.63.05.43.

***Giraudet.** 1 6, rue Mabillon,75006 Paris. Tél. : 01.43.25.53.00. www.giraudet.fr

***Habitat.** www.habitat.fr

***Home Autour du Monde.** 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.06.08. www.bensimon.com

***Jean-Charles Rochoux.** 16, rue d'Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.42.84.29.45. wwww.jrochoux.fr

***Jean-Paul Hévin.** 231, rue Saint-Honoré, 75001 Paris. Tél. : 01.55.35.35.96. www.jphevin.com

***Jeannine Cros.** 11, rue d'Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.00.67.

***Joseph Joseph.** Tél. : 05.56.42.11.93. www.josephjoseph.com

***Kookit.** www.kookit.com

***Le Plaza Athénée.** 25, av. Montaigne, 75008 Paris. Tél. : 01.53.67.66.65.

***La Cornue.** Tél. : 01.34.48.36.36. www.lacornue.com

***La Forge subtile.** 3, rue Henry-de-Jouvenel 75006 Paris. Tél. : 01.40.51.09.30.

***La Grande Épicerie de Paris.** 38, rue de Sèvres, 75007 Paris.

***Lekue.** www.lekue.es Tél. : 01.40.13.01.23.

***Louiselio.** 14, rue Chabanais, 75002 Paris. Tél. : 01.42.97.54.65.

***Madeleine Market.** www.madeleinemarket.com

***Maison Caumont.** www.maisoncaumont.com

***Maisons du Monde.** Tél. : 02.51.71.17.73. www.maisonsdumonde.com

***Magimix.** Tél. : 01.43.98.36.36. www.magimix.fr

***Mazet.** www.mazetconfiseur.com

***La Tourangelle.** www.latourangelle.fr.

***Monbana.** www.monbana.com

***Pierre Marcolini.** 89, rue de Seine, 75006 Paris. Tél. : 01.44.07.39.07.

***Ressource.** 2, avenue du Maine. 75015 Paris. Tél. : 01.42.22.58.80. www.ressource-peintures.com

***Sophie M.** www.sophie-m.com

***The Conran Shop.** 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01. www.conranshop.fr

***Zyliss.** www.zyliss.com

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
En kiosque le 16 avril

AU SOMMAIRE :

- Vite, les asperges ne sont là que pour deux mois !
- Le sucre de palme, un trésor cambodgien
- Leçon de pâtisserie pour réussir un saint-honoré
- Gap, du soleil dans les assiettes

... ET ENCORE PLEIN D'AUTRES SUJETS TOUJOURS AUSSI GOURMANDS...

NOS 75 RECETTES pour se faire du bien

ENTRÉES

Cargolade (fiche) ..... p. 137
Crostinis de foies de volaille au vinaigre balsamique (fiche) ..... p. 133
Croustillants de magret aux poires ..... p. 61
Œufs de caille, gelée de pomme, asperge et jambon cru ..... p. 85
Ravioles de betterave au fromage frais (fiche) ..... p. 134
Rillettes de poissons fumés ..... p. 24
Salade de fenouil, tomme de chèvre et noix de macadamia ..... p. 100
Sardines marinées ..... p. 111
Soupe aux haricots mungo ..... p. 71
Soupe citronnée ..... p. 106
Tofu soyeux printanier (fiche) ..... p. 131

VIANDES

Boulettes plates de veau aux herbes et purée maison ..... p. 66
Carré d'agneau en croûte d'olive et de réglisse ..... p. 32
Curry de porc et patate douce ..... p. 62
Crumble aux 2 viandes et céréales (fiche) ..... p. 133
Poulet rôti au laurier ..... p. 35
Rôti de bœuf au poivre (fiche) ..... p. 135
Rôti de porc farci à la pistache ..... p. 31
Rôti de veau Orloff, coppa et mimolette ..... p. 33
Travers de porc caramélisés au citron et gingembre ..... p. 29

POISSONS

Bar piqué aux olives et fenouil fondant ..... p. 50
Bouillon thaï au poivre vert, mérou et coques ..... p. 48
Crumble de tomates et cabillaud aux petites graines ..... p. 38
Omble chevalier à la fève tonka ..... p. 83
Pavé de thon au poivre et pommes frites au four ..... p. 49
Sashimi de daurade (fiche) ..... p. 131
Saumon laqué à l'orange ..... p. 57
Zarzuela (fiche) ..... p. 137

LÉGUMES

Compotée de tomates aux olives ..... p. 34
Crumble aux herbes, courgettes et ricotta ..... p. 40
Donda kaya fry curry ..... p. 127
Dum alu kashmiri ..... p. 127
Fèves, petits pois et poires épicées ..... p. 34
Galette de pomme de terre et poireau ..... p. 42
Paneer tikka massala ..... p. 125
Pommes de terre rôties et crème au thym ..... p. 30
Terrine de légumes grillés au basilic (fiche) ..... p. 131

PÂTES ET RIZ

Nouilles sautées aux crevettes ..... p. 57
Pâtes du placard ..... p. 67
Risotto aux coques (fiche) ..... p. 133
Risotto aux merguez et piment doux (fiche) ..... p. 133
Risotto aux petits pois et à la menthe (fiche) ..... p. 133
Risotto d'artichauts ..... p. 112
Risotto crémeux à la truffe ..... p. 53
Tagliolini verts (fiche) ..... p. 131

DESSERTS

Blanc-manger au sésame ..... p. 73
Cookies aux 2 chocolats ..... p. 79
Crème catalane (fiche) ..... p. 137
Crumble aux pommes et au miel ..... p. 37
Crumble banane-poire et chocolat aux spéculos ..... p. 41
Gâteau au thé vert ..... p. 74
Gâteau aux agrumes ..... p. 86
Moelleux aux pommes, raisins et amandes ..... p. 44
Mousse au chocolat aux noix de macadamia caramélisées ..... p. 100
Mousse chocolat blanc et framboises ..... p. 77
Panna cotta aux fruits de la passion ..... p. 68
Sablés au chocolat ..... p. 78
Sgroppino ..... p. 114
Tarte aux noix de pécan (fiche) ..... p. 134
Tarte chocolat caramel ..... p. 80
Tartelette au chocolat, confiture de lait et noix de macadamia ..... p. 100
Vrai bon gâteau au chocolat ..... p. 78

AUTRES

Citrons confits en saumure ..... p. 107
Chocolat chaud ..... p. 79
Gâteau de pain au citron ..... p. 106
Guimauve maison ..... p. 59
Lemon curd ..... p. 104
Noix de macadamia grillées au cinq-épices ..... p. 101
Pan con tomate ..... p. 93
Parisian mojito ..... p. 128
Poire rôtie au chèvre, pignon et romarin ..... p. 61
Poivre vert frais en saumure ..... p. 49
Sauce à la réglisse ..... p. 32
Sauce aux herbes ..... p. 28
Sirop de citron ..... p. 106

Cassegrain

SUBLIMES
FLAGEOLETS
CASSEGRAIN,
DÉLICATEMENT
CUISINÉS.

www.cassegrain.com

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

SAVEURS

SASHIMI DE DAURADE AUX RADIS ROSES

SAVEURS

TOFU SOYEUX PRINTANIER

LÉGUMES

SAVEURS

TERRINE DE LÉGUMES GRILLÉS

PÂTES ET RIZ

SAVEURS

TAGLIOLINI VERTS

SAVEURS N°174

TOFU SOYEUX PRINTANIER

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 300 g de tofu soyeux ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1/2 avocat mûr 2 c. à soupe de ciboulette ■ 40 g de germes de haricots mungo ■ 20 g de graines germées au choix ■ 1 pincée de piment japonais ■ 20 cl de bouillon de bonite ou de miso ■ 1 c. à café de graines de sésame

■ Faites blanchir les germes de haricots mungo et les graines germées dans une grande quantité d'eau salée pendant 30 secondes puis égouttez et rincez sous l'eau froide. Ajoutez 1 c. à soupe de sauce soja.

■ Coupez l'avocat en cubes et mixez avec le bouillon de bonite pour obtenir une sauce onctueuse.

■ Coupez le tofu en gros cubes et déposez-les sur une assiette. Arrosez de sauce à l'avocat et disposez les germes de haricots mungo et les graines germées. Saupoudrez de graines de sésame, de fleur de sel et de piment japonais.

Papiers Adeline Klam.

SAVEURS N°174

SASHIMI DE DAURADE AUX RADIS ROSES

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 5 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 2 filets de daurade rose ou 1 filet de daurade royale, ultra frais et sans peau ■ 20 g d'algues séchées (arame, wakame...) ■ 8 radis roses ■ Wasabi, selon le goût ■ Sauce soja

■ Faites blanchir les algues 30 secondes dans de l'eau bouillante ou faites-les tremper dans de l'eau tiède selon l'algue choisie. Égouttez puis détaillez en petits filaments à l'aide d'un couteau ou de ciseaux.

■ Nettoyez les radis roses, essuyez-les puis râpez-les très finement.

■ Posez la daurade sur une planche à découper, avec le côté qui portait la peau sur le dessus. Coupez en tranches de 3 mm d'épaisseur.

■ Disposez les morceaux obtenus dans une assiette.

■ Répartissez les radis roses et les filaments d'algues sur les sashimis et servez sans attendre avec le wasabi et la sauce soja.

NOTA BENE. Pour obtenir la véritable coupe des sashimis selon la tradition japonaise, coupez les filets de daurade en deux dans la longueur en suivant la ligne de couleur foncée au milieu du filet, et retirez cette partie. Vous obtenez 2 petits filets. Coupez ensuite en tranches de 3 mm d'épaisseur.

Papiers Adeline Klam.

SAVEURS N°174

TAGLIOLINI VERTS

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 20 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 800 g de pâtes fraîches aux épinards ■ 4 tranches un peu épaisses de jambon fumé ■ 20 cl de crème fraîche à 30 % ■ 1 noix de beurre ■ *Pour la béchamel* 40 g de farine ■ 40 g de beurre ■ 40 cl de lait ■ Sel, poivre du moulin ■ 5 c. à soupe de parmesan ■ 2 jaunes d'œufs

■ Préparez la béchamel assez liquide. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez rapidement pour obtenir une purée bien lisse.

■ Faites cuire à feu doux sans laisser coloré, jusqu'à obtenir un mélange blanc légèrement mousseux. Versez la moitié du lait et portez à frémissement en mélangeant constamment. Ajoutez le reste de lait et laissez épaissir pendant quelques minutes. Salez, poivrez. Ajoutez 2 jaunes d'œufs à la fin.

■ Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre. Après avoir coupé le jambon en julienne, faites-le revenir avec le beurre. Ajoutez la crème, sans saler.

■ Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée pendant 5 à 8 mn.

■ Égouttez-les et faites-les revenir dans la poêle avec le jambon et mélangez bien.

■ Disposez dans un plat allant au four et ajoutez la béchamel. Mélangez à nouveau. Saupoudrez de parmesan. Faites gratiner au four sans que le fromage ne colore. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un beaujolais vieilles vignes.

SAVEURS N°174

TERRINE DE LÉGUMES GRILLÉS AU BASILIC

PRÉPARATION : 1 H + 1 NUIT DE REPOS. CUISSON : 35 MN. POUR 4/6PERSONNES :

■ 3 courgettes ■ 1 aubergine ■ 2 poivrons rouges ■ 10 moitiés de tomates séchées à l'huile ■ 1 bouquet de basilic ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre ■ *Pour le bouillon* 1/2 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 tomate ■ 4 g de gélatine en feuille ■ *Ustensile* 1 moule à cake de 20 cm de long

■ Effeuillez le basilic, réservez les feuilles et les tiges. Lavez tous les légumes. Coupez les aubergines et les courgettes en tranches fines dans la longueur. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

■ Placez les aubergines sous le gril, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et moelleuses (env. 15 mn). Retournez-les à mi-cuisson. Réservez.

■ Faites griller les courgettes (env. 5 mn). Passez les poivrons sous le gril jusqu'à ce que leur peau noircisse. Laissez tiédir puis retirez la peau.

■ Placez la gélatine dans un bol d'eau froide. Préparez le bouillon. Dans une casserole, réunissez le demi-oignon grossièrement émincé, la tomate coupée en quartiers, les gousses d'ail pressées et les tiges de basilic réservées. Ajoutez 30 cl d'eau, assaisonnez et laissez mijoter 20 mn.

■ Filtrez le bouillon et ajoutez la gélatine égouttée, mélangez.

■ Tapissez la terrine de film alimentaire. Dans le fond, déposez les lamelles de courgette de façon perpendiculaire à la longueur de la terrine, en les faisant se chevaucher, puis ajoutez les courgettes restantes dans le sens de la terrine. Versez un peu de bouillon et déposez une couche de poivron. Reversez du bouillon et faites une couche de basilic. Répétez l'opération avec les tomates et terminez par la couche d'aubergine. Rabattez le film sur le dessus et laissez prendre au frais 1 nuit.

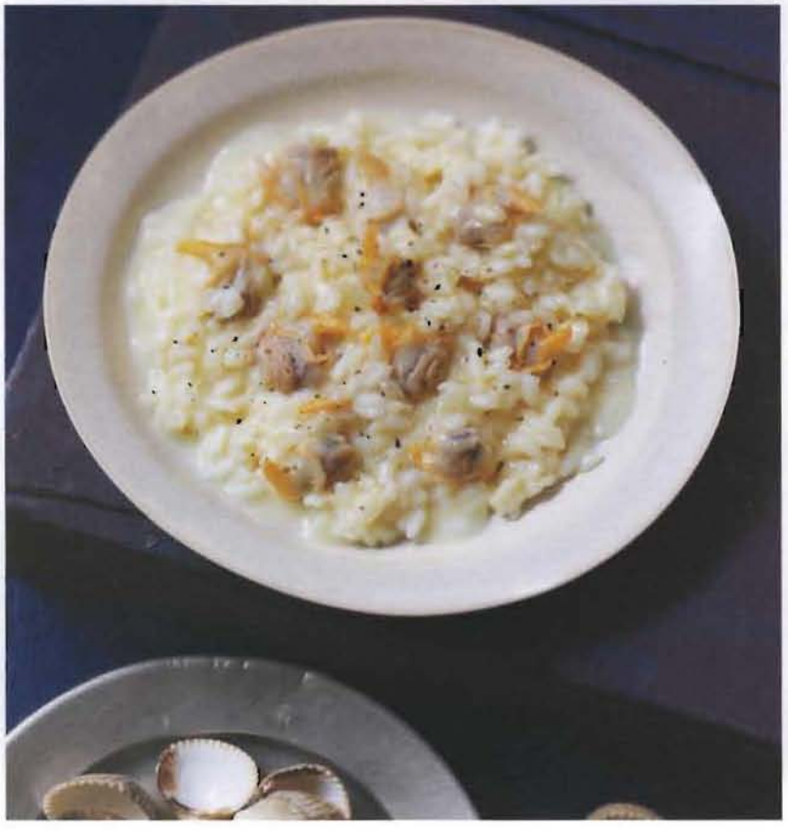
Notre conseil vin : un chinon.

NOTA BENE. Si vous utilisez des légumes grillés surgelés, arrosez-les d'huile d'olive et passez-les au four pour qu'ils soient bien moelleux.

PÂTES ET RIZ

SAVEURS

RISOTTO AUX COQUES



VIANDES

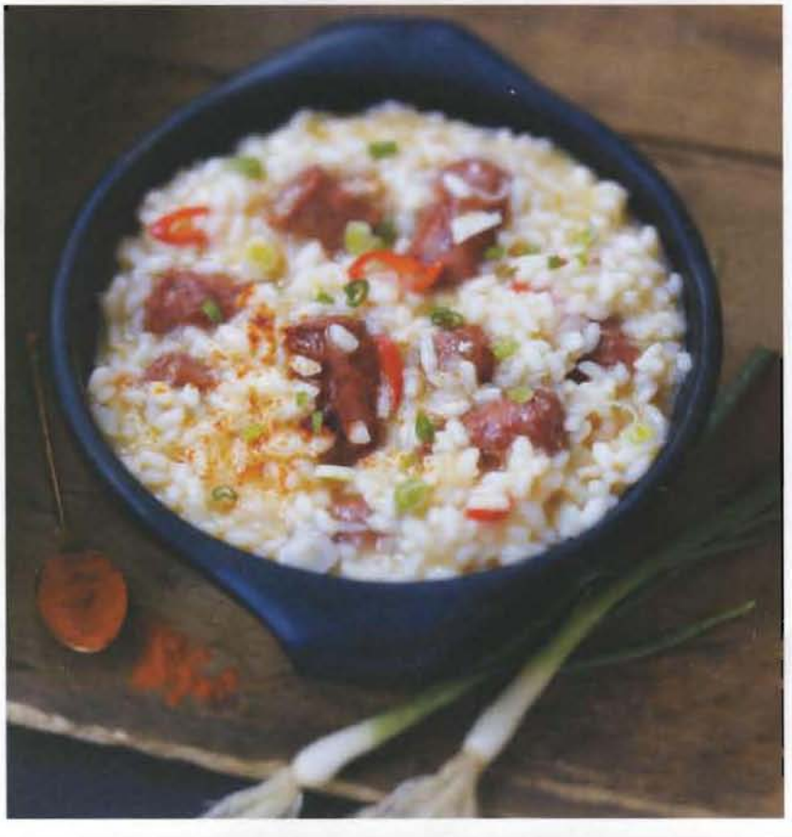
SAVEURS

CRUMBLE AUX DEUX VIANDES ET CÉRÉALES

PÂTES ET RIZ

SAVEURS

RISOTTO AUX MERGUEZ ET PIMENT DOUX



PÂTES ET RIZ

SAVEURS

RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE

SAVEURS N°174

CRUMBLE AUX DEUX VIANDES ET CÉRÉALES

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 40 MN. POUR 4 PERSONNES :

150 g de bœuf haché ■ 150 d'agneau haché ■ 200 g de boulghour cuit ■ 2 oignons en petits quartiers ■ 4 c. à soupe de pignons grillés ■ 2 c. à café de 4-épices ■ *Pour la pâte à crumble* 3 c. à soupe de semoule fine de maïs ■ 3 c. à soupe de 5 céréales ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ *Pour la sauce* 4 yaourts veloutés ou brassés ■ 1 gousse d'ail haché ■ Quelques feuilles de menthe ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Faites cuire les oignons dans une poêle huilée, d'abord 10 mn à feu vif pour qu'ils soient bien dorés, puis ajoutez un fond de verre d'eau et poursuivez la cuisson 10 mn à petits bouillons. Versez dans le fond d'un plat à gratin.

■ Préchauffez le four à 180°C. Faites une grande galette avec les deux viandes hachées et faites-la dorer dans une poêle bien chaude avec un petit peu d'huile d'olive.

■ Laissez cuire 3 mn à feu vif, puis 3 mn de l'autre côté et avec une spatule, détachez la viande en petits morceaux. Placez dans un saladier et mélangez avec le boulghour, les pignons et 1 c. à café de 4-épices, salez et poivrez. Répartissez sur les oignons.

■ Préparez la pâte à crumble : mélangez la semoule avec les céréales et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez sur le dessus du hachis et mettez au four pendant 15 mn.

■ Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez les yaourts avec 1 c. à café de 4-épices, l'ail haché et quelques feuilles de menthe ciselée, salez et poivrez.

■ Servez à la sortie du four accompagné de la sauce.

Notre conseil vin : un faugères rouge.

Plat Agapè.

SAVEURS N°174

RISOTTO AUX COQUES

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 80 cl de fumet ou de bouillon de poisson ■ 1 gousse d'ail ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 kg de grosses coques ■ 20 cl de vin blanc sec ■ 1 oignon ■ 300 g de riz carnaroli ■ 70 g de beurre ■ 50 g de parmesan râpé ■ Sel et poivre

■ Chauffez le fumet de poisson dans une casserole. Hachez la gousse d'ail, faites-la fondre dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les coques et 10 cl de vin blanc. Couvrez la casserole, laissez cuire de 6 à 8 mn à feu vif, en remuant de temps en temps. Décortiquez les coques, filtrez le jus de cuisson pour en récupérer 30 cl environ. Mélangez 20 cl de ce jus avec le fumet chaud et réservez les 10 cl restants dans une petite casserole pour la fin de la recette.

■ Hachez l'oignon. Faites-le fondre sans coloration pendant 3 mn, dans une casserole avec le reste d'huile d'olive. Ajoutez le riz, nacrez-le, puis versez le vin blanc restant. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 mn à feu vif.

■ Ajoutez 30 cl de fumet chaud. Faites cuire 17 ou 18 mn à feu moyen, en remuant et en ajoutant du fumet, au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Pendant ce temps, portez à ébullition les 10 cl de jus de cuisson des coques réservés précédemment avec 20 g de beurre. Émulsionnez avec un mixeur pour obtenir un jus mousseux.

■ À la fin de la cuisson, hors du feu, ajoutez le beurre froid restant coupé en morceaux, les coques décortiquées et le parmesan. Mélangez pour bien en enrober le riz. Répartissez le risotto dans des assiettes, nappez de jus de coques mousseux et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un entre-deux-mers.

Une recette extraite du livre Risotto bellissimo, *par V. Drouet et P.-L. Viel, éd. Hachette.*

SAVEURS N°174

RISOTTO AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 25 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1,1 l de bouillon de légumes ■ 12 feuilles de menthe ■ 60 g de beurre ramolli ■ 200 g de petits pois frais ou surgelés ■ 1 oignon ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 300 g de riz carnaroli ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 50 g de parmesan râpé ■ Sel et poivre

■ Chauffez le bouillon dans une casserole. Hachez les feuilles de menthe, mélangez-les dans un bol avec le beurre ramolli. Formez un boudin de beurre à la menthe dans une feuille de film alimentaire. Placez-le au congélateur 20 mn pour le faire durcir rapidement. Faites cuire les petits pois pendant 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

■ Hachez l'oignon. Faites-le fondre sans coloration pendant 3 mn avec l'huile d'olive dans une casserole, à feu doux. Ajoutez le riz, nacrez-le puis versez le vin blanc dans la casserole. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 mn à feu vif.

■ Versez 30 cl de bouillon chaud, faites cuire le riz 17 ou 18 mn, en remuant et en ajoutant du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. 5 mn avant la fin de cuisson, ajoutez les petits pois.

■ À la fin de la cuisson, ajoutez, hors du feu, le beurre à la menthe coupé en morceaux et le parmesan. Mélangez pour bien en enrober le riz et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un saint-véran.

VARIANTE. À la place de la menthe, utilisez des feuilles de sauge hachées.

Une recette extraite du livre Risotto bellissimo, *par V. Drouet et P.-L. Viel, éd. Hachette.*

SAVEURS N°174

RISOTTO AUX MERGUEZ ET PIMENT DOUX

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 80 cl de bouillon de volaille ■ 4 merguez à faible teneur en matière grasse ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 piment rouge ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 280 g de riz arborio ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 c. à café de piment doux en poudre ■ 50 g de beurre ■ 50 g de parmesan râpé ■ 2 ciboules (à défaut, tiges d'oignons nouveaux) ■ Sel et poivre

■ Chauffez le bouillon dans une casserole. Coupez les merguez en morceaux, faites-les à cuire de 6 à 8 mn à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive, en les retournant souvent. Réservez les merguez au chaud et versez le jus de cuisson dans une casserole.

■ Émincez le piment. Hachez l'oignon et l'ail. Faites fondre le piment, l'oignon et l'ail dans la casserole contenant le jus de cuisson des merguez pendant 3 mn à feu doux. Ajoutez le riz, nacrez-le, puis versez le vin blanc dessus. Laissez cuire 5 mn à feu vif. Salez et poivrez.

■ Versez 30 cl de bouillon chaud sur le riz, saupoudrez de piment en poudre. Laissez cuire 17 ou 18 mn en remuant et en versant du bouillon, au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz.

À la fin de la cuisson, mettez les merguez dans le riz. Ajoutez le beurre froid en morceaux et le parmesan. Mélangez pour bien en enrober le riz. Servez aussitôt, parsemé de ciboules hachées.

Notre conseil vin : un arbois rouge.

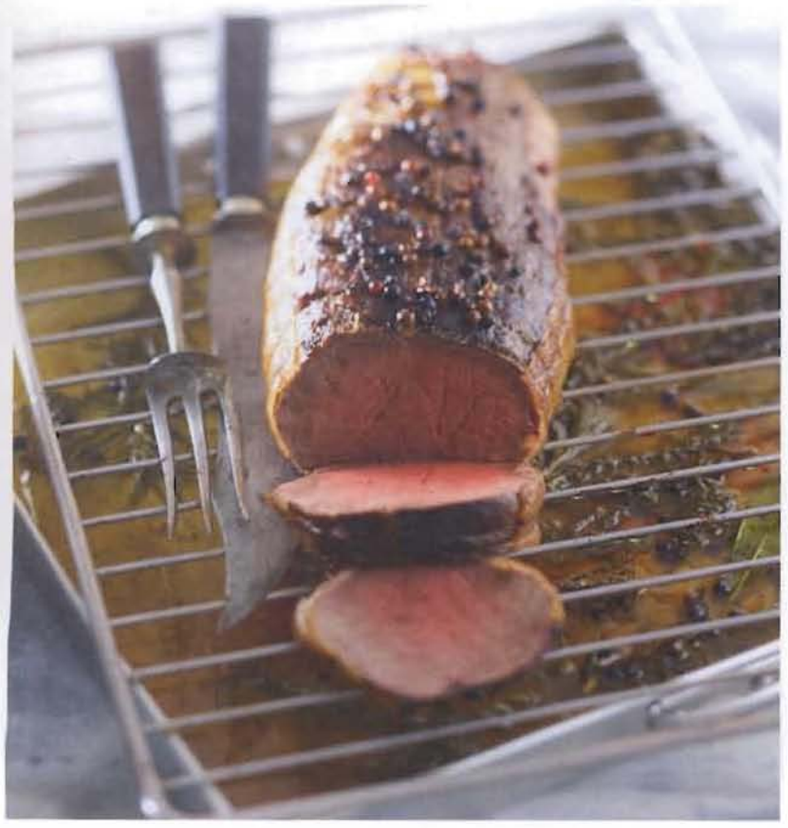
VARIANTE. Pour un risotto plus doux, remplacez les merguez par des chipolatas et le piment rouge par un demi-poivron.

Une recette extraite du livre Risotto bellissimo, *par V. Drouet et P.-L. Viel, éd. Hachette.*

VIANDES

SAVEURS

RÔTI DE BŒUF AU POIVRE



ENTRÉES

SAVEURS

RAVIOLES DE BETTERAVE AU FROMAGE FRAIS

DESSERTS

SAVEURS

TARTE AUX NOIX DE PÉCAN

RELIURES SAVEURS

EN EXCLUSIVITÉ

Un objet pratique et élégant pour ranger tous les numéros de l'année!

COMMANDEZ SANS TARDER VOS RELIURES

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

SAVEURS N°174

RAVIOLES DE BETTERAVE AU FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION : 10 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 2 belles betteraves rondes cuites au four de 300 g ■ 1 fromage de chèvre frais de 200 g ■ 1 botte de ciboulette ■ 2 oignons nouveaux ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de graines de sarrasin grillées (kasha) ■ Sel et poivre

■ Ciselez la ciboulette. Hachez le plus finement possible les oignons.

■ Écrasez puis travaillez le fromage de chèvre à la fourchette pour qu'il devienne crémeux. Mélangez-le avec la ciboulette et les oignons. Salez si nécessaire, poivrez.

■ Émulsionnez l'huile d'olive avec le vinaigre et la sauce soja.

■ Pelez et tranchez le plus finement possible la betterave, à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, en 24 tranches.

■ Posez sur chaque assiette 3 belles lamelles de betterave.

■ Posez au centre de chaque lamelle une grosse noix de mélange au fromage de chèvre.

■ Couvrez d'une seconde lamelle, assaisonnez de vinaigrette et parsemez de sarrasin grillé.

■ Servez avec de fines tranches de pain de seigle grillées.

Notre conseil vin : un saumur rouge.

SAVEURS N°174

RÔTI DE BŒUF AU POIVRE

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 30 MN + 10 MN DE REPOS. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 rôti d'1,2 kg ■ 3 c. à soupe de poivre ■ 5 baies ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel ■ *Pour la sauce* 3 branches de romarin ■ 10 branches de thym ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ 50 g de beurre demi-sel

■ Essuyez le rôti avec du papier absorbant, puis huilez-le légèrement avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Roulez-le rôti dans le poivre, puis réservez.

■ Préchauffez le four à 200°C. Rincez et essuyez les herbes et déposez-les dans un grand plat. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle, puis saisissez le rôti sur toutes les faces jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Déposez alors le rôti sur une petite grille.

■ Versez le bouillon de légumes dans la poêle, déglacez rapidement et versez le jus obtenu dans le plat sur les herbes. Posez la grille sur le plat de sauce (pour que le jus de cuisson du rôti s'écoule dedans) et enfournez dans un four bien chaud pour 25 à 30 mn selon la cuisson souhaitée.

■ À la fin de la cuisson, enveloppez le rôti dans du papier aluminium pendant 10 mn afin que les jus de viande se repartissent et tranchez-le finement.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage rouge.

BON DE COMMANDE RELIURES SAVEURS

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à : Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

► **J'indique mes coordonnées** ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

► **Je coche mon choix**

	Prix	Frais d'envoi* France métropolitaine	Prix total TTC
☐ 1 RELIURE	15 €	4,75 €	19,75 €
☐ 2 RELIURES	28 €	9,50 €	37,50 €
☐ 3 RELIURES**	40 €	14,25 €	54,25 €

DÉLAI DE LIVRAISON : 8 SEMAINES.
* Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.

** Au-delà de 3 exemplaires, le coût de la reliure s'élève à 11€.

► **J'indique mon mode de règlement**

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_|/|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

► **J'indique le montant total de ma commande**

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre demande et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (loi du 06-01-1978). Saveurs. 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

SAVEURS N°174

TARTE AUX NOIX DE PÉCAN

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ *Pour la pâte* 150 g de farine ■ 30 g de fécule de maïs ■ 1 c. à café de cannelle en poudre ■ 1 œuf ■ 125 g de beurre ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 pincée de sel ■ *Pour la garniture* 150 g de noix de pécan ■ 75 g de cassonade ■ 20 cl de sirop d'érable ■ 2 œufs ■ 20 g de beurre

■ Préparez la pâte : faites fondre doucement le beurre.

■ Mélangez la farine avec la levure tamisée, la cannelle, la fécule de maïs et le sel. Ajoutez l'œuf et mélangez énergiquement à la cuillère pour obtenir une consistance sableuse.

■ Versez alors le beurre fondu, légèrement refroidi, travaillez rapidement la pâte, et formez une boule.

■ Hachez finement 50 g de noix de pécan.

■ Travaillez le beurre en pommade avec la cassonade, le sirop d'érable et les œufs puis ajoutez les noix hachées.

■ Grillez à sec, dans une poêle, les noix de pécan restant.

■ Préchauffez le four à 210 °C.

■ Étalez la pâte du bout des doigts dans un moule, de préférence à fond amovible, de 22 cm de diamètre.

■ Piquez-la de quelques coups de fourchette.

■ Posez sur ce fond de tarte les noix de pécan grillées, puis versez la préparation au sirop d'érable.

■ Enfournez jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

■ Servez tiède ou froid.

Notre conseil vin : un alsace vendanges tardives.

Assiette Christiane Perrochon.

ENTRÉES

SAVEURS

CARGOLADE

POISSONS

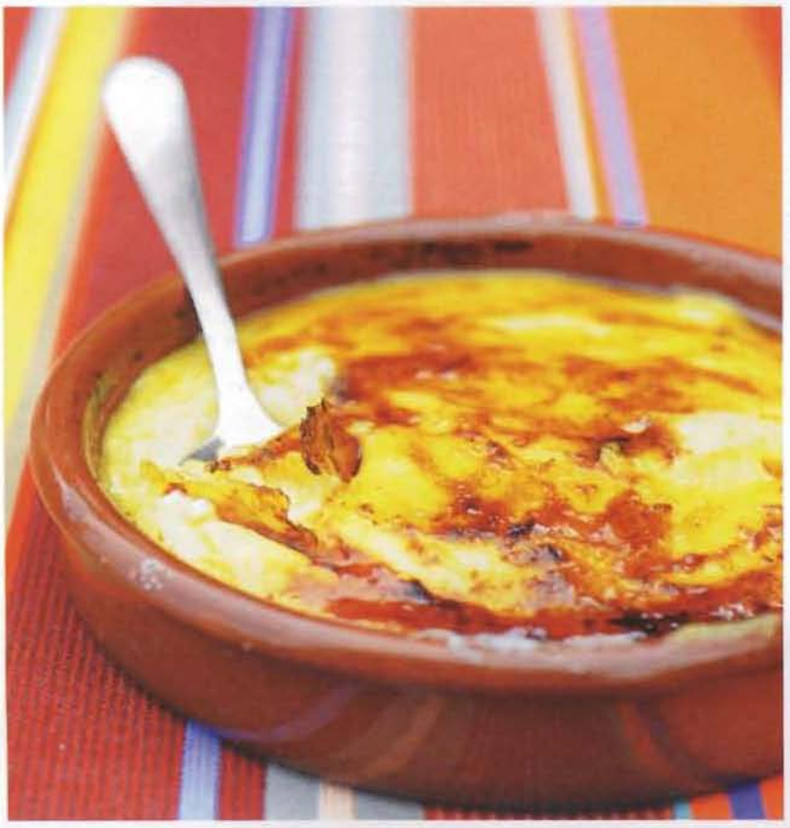
SAVEURS

ZARZUELA

DESSERTS

SAVEURS

CRÈME CATALANE



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

1 AN

8 NUMÉROS

+

1 HORS-SÉRIE SPÉCIAL FÊTES

+

1 LIVRE EN CADEAU

PETITES COCOTTES

Une trentaine de recettes originales, réalisées et servies dans des mini-cocottes individuelles ! Des œufs pochés en cocotte au chèvre frais et à la menthe en passant par la cocotte de ravioles de Royans au bouillon... vous trouverez des recettes simples à réaliser pour un résultat épatant.

Prix public constaté : 7,90 €.

Pour les lecteurs de Saveurs

4,70€ seulement

au lieu de 5,79€ (soit près de 19% d'économie)

SAVEURS N°174

ZARZUELA

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 50 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 800 g de lotte ■ 1 rascasse ■ 1 dorade grise ■ 12 gambas ■ 300 g de calamars nettoyés ■ 18 moules ■ 5 tomates, épluchées, coupées et épépinées ■ 1 l de soupe de poissons de roche ■ 2 c. à soupe de poudre d'amande ■ 4 gousses d'ail écrasées ■ 1 bouquet garni ■ Huile d'olive ■ 5 à 6 pistils de safran ■ 3 c. à soupe de cognac

■ Dans un grand faitout, faites revenir à l'huile d'olive tous les poissons préparés et coupés en tronçons, puis ajoutez les crustacés.

■ Lorsque les poissons commencent à dorer et que les crustacés sont ouverts, ôtez le jus de poisson et réservez.

■ Versez le cognac dans le faitout et faites flamber. Ajoutez la poudre d'amande. Mélangez.

■ Mouillez avec le jus de poisson et la soupe de poissons. Ajoutez le reste des ingrédients.

■ Laissez réduire 30 mn environ.

Notre conseil vin : un collioure rosé.

Une recette du restaurant Sole mio, à Port-Vendres.

SAVEURS N°174

CARGOLADE

PRÉPARATION : 25 MN. CUISSON : 5 MN. POUR UNE QUARANTAINE D'ESCARGOTS :

■ 40 escargots petits gris ■ 2 g de sel ■ 2 g de poivre ■ 2 c. à soupe d'huile olive ■ *Pour l'aïoli* ■ 1 jaune d'œuf ■ 2 belles gousses d'ail dégermées ■ 15 cl d'huile olive ■ 1 c. à café de jus de citron ■ Sel, poivre

■ Préparez l'aïoli : battez le jaune d'œuf avec les 2 gousses d'ail pilées et un peu de sel. Incorporez l'huile d'olive petit à petit, tout en continuant à battre, puis le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Préparez les escargots : surtout ne les lavez pas.

■ Ouvrez l'opercule avec la pointe d'un couteau, disposez-les dans un poêlon d'environ 20 cm de diamètre, l'opercule dirigé vers le haut.

■ Faites préchauffer le four à 160-180°C.

■ Mélangez le sel et le poivre, puis saupoudrez-en généreusement les escargots.

■ Arrosez les escargots avec l'huile d'olive (une goutte dans chaque coquille).

■ Enfournez le poêlon dans le four, pendant 3 mn. Dès que "l'escargot chante", retirez le poêlon du four.

■ Dégustez immédiatement avec l'aïoli.

Notre conseil vin : un bergerac blanc sec.

Une recette d'Antoine Martin, restaurant Chez Antoine, Les Angles.

Oui, je m'abonne à SAVEURS, le magazine de l'art de vivre gourmand

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH Cedex

❑ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle
(8 numéros avec 1 hors-série spécial fêtes + mon cadeau)
au prix de **42,30 € seulement,** au lieu de 52,10 €.
Soit une économie de près de 19 % (cadeau inclus) !

Nom/Prénom .....

.....

Adresse .....

.....

Ville ..... Code postal |_|_|_|_|_|

Téléphone .....

Je joins mon règlement :

❑ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de **« SAV/EHBM »**

❑ Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin : |_|_|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Notez ici les 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte bancaire : |_|_|_| Signature obligatoire :

SAV 174FR

Offre valable jusqu'au 30-04-2010, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

SAVEURS N°174

CRÈME CATALANE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 l de crème liquide ■ 1 gousse de vanille fendue ■ 8 jaunes d'œufs ■ 100 g de sucre + 60 g pour caraméliser les crèmes

■ Préchauffez le four à 150°C. Dans une casserole, faites chauffer la crème et la gousse de vanille ouverte à feu très doux et laissez frémir 3 mn.

■ Hors du feu, laissez reposer 20 mn.

■ Fouettez 8 jaunes d'œufs et 100 g de sucre, puis versez progressivement la crème vanillée en continuant à bien fouetter.

■ Versez le mélange dans une casserole, et faites chauffer doucement pendant 6 à 8 mn, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos de la cuillère. Ôtez la gousse de vanille, puis versez dans les ramequins.

■ Disposez-les dans un bain-marie, au four. Faites cuire 15 mn.

■ À la fin de la cuisson, saupoudrez les crèmes avec les 60 g de sucre supplémentaire, et laissez le sucre se dissoudre.

■ Faites chauffer le gril. Passez les crèmes sous le gril, 2 à 3 mn, afin que le sucre prenne une jolie couleur dorée.

Notre conseil vin : un rivesaltes ambré.